

2018-02-13(火)

## 身近な素材を入浴剤代わりに使う

入浴剤と違つて0円で楽しめるので、台所から出る

身近な素材をお風呂に入れてみることにした。

いつも買ってる雑誌「うかたま」冬号(2018 vol.49)で

「身近な素材を使った薬湯の入り方」の記事を読んだ。そこで紹介されている素材のうち、みかんの皮、米のとぎ汁、玉ねぎの皮、生姜を試してみた。おじいちゃんが生きていた時、実家の庭でみかんの皮を干して、お風呂に入れていたのを思い出す。

Lサイズのみかん2個分の皮を、リビングのテーブルに置いておくだけでも乾燥したけれど、窓辺に置いて干した。それを家にあった目の細かいメッシュの袋に入れて、輪ゴムで留めてお風呂のお湯に浮かべた。お湯の色は変わらないけど、袋を手でもむと、みかんの爽やかな香りがした。

米のとぎ汁は2ℓのペットボトルに入れて取っておいて 1800 ml くらいを一度に使った。お湯は白く濁って、多少とろみもあって温泉っぽくなつた。玉ねぎは茶色い皮を使った。生姜は1かけらスライスして生のまま入れてみた。どちらも別にという感じ。どれもゴミを減らすことにはならないけど、米のとぎ汁だと湯船のお湯の使用量を減らせる。

それで米のとぎ汁の扱い方を少し調べてみた。米のとぎ汁は冷蔵庫に入れても2日くらいしかもたない。それだと追い炊きしては使いにくい。米のとぎ汁を入れた風呂の残り湯は、白い綿製品の漂白には使えるけど、洗濯機での洗濯には使わない方が良い。また、赤切れや湿疹、アトピーがある人は、食品を風呂に入れるのはやめた方が良い、ということがわかつた。

米のとぎ汁の利用方法として、植物に水の代わりにあげるというのは昔からあるし、洗顔に使ったり化粧水代わりに使えるというのも何となく知っていたけど、入浴剤代わりになるとは知らなかつた。



左:みかんの皮を干す / 右:米のとぎ汁

著者:minima

アラフォー女子。グリーンコンシューマー東京ネット

会員。この連載をまとめた電子書籍

[「エコな買物がしたい」](#)がAmazonにて販売中。