

# 5/5

(水) こどもの日

# 菖蒲湯

「端午の節供」は別名「菖蒲の節供」ともいわれるように、本来は菖蒲が主役の厄祓い行事でした。菖蒲は香り豊かで風情があるばかりでなく、厄除け効果も抜群です。いろいろな楽しみ方がありますが、その代表が菖蒲湯。5月5日にはぜひ、菖蒲湯に使って厄もサッパリと落としましょう。



## 菖蒲湯の効能

菖蒲にはアサロンやオイゲノールという精油成分が多く含まれており、腰痛や神経痛を和らげる効果が期待できます。また、菖蒲の独特の香りにはアロマセラピー効果もあり、心身ともリラックスすることを期待できます。

