



冬至の日に「ゆず湯」に入ると『1年中風邪をひかない』という言い伝えがあります。

冬至にゆず湯に入る習慣は、銭湯ができた江戸時代から始まったとされています。

冬至→湯治 (とうじ)、ゆず→融通 (ゆうずう) をかけ『お湯に入って融通良く行きましょう』という意味があるようです。

効能

血液の循環を促進し、血行をスムーズにする。身体がポカポカ温まり、湯冷めしにくくなる。冷えにくい身体は、平均の体温も少しずつ上がり、免疫力も上がる。疲労回復成分やゆずの香りそのものにも精神を安定させる効果あり。肌の保湿効果が高く、高い殺菌・鎮痛効果もあり。