

手づくりバスボムで、 夏バテ・夏疲れを 解消しよう！！



「おうちで炭酸風呂」しませんか？ 体に良くて、
とっても簡単！！身近な材料で作れます！！夏休みの
自由研究にも・・・。

作って浸かってみた「きらきら」編集員イチオシ！！

バスボム（炭酸入浴剤）

食品グレード以上の重曹・クエン酸、水、計量
カップ、ボウル、スプーン、ラップ、 皿

1. 重曹とクエン酸をカップに2:1の割合でボ
ウルに入れ、ざっくり混ぜ水を少しずつ足し
てしっとりさせる。目安はキュッと握って固
まるくらい。



色を楽しみたい時は、水を入
れる前に、食紅を耳かき
2. 3杯分を目安に入れる。

2. おにぎりを作るようにラップに入れて
丸く固める。
3. 皿にのせ、しっかり乾燥させたら
出来上がり。



夏は早く乾燥しますよ



型で固めてみたり、
ラッピングでプレゼントに



香りを楽しみたい時は入浴直前に、
好みのアロマオイルをバスボムに
数滴たらすとリラックス効果大！



【ラベンダー】 心が癒されバランスがとれる

【ペパーミント（ハッカ油）】 心身をリフレッシュ
して、エネルギーを高め活力をもたらす。

角質が
取れやすくなる

38度位のぬるめ
のお湯が効果的!!

湯垢が付きにくい
掃除が楽!

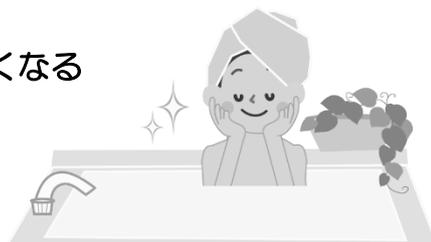
血流促進!!

美肌効果!!

お湯がやわらかくなる

代謝がよくなる

頭皮や肌の毛穴
汚れを吸着



〈注意点〉 水質がヌルヌルするので転倒
しないように。目に入って痛みを感じた
時には清潔な水で洗いましょう。