

# BIHADA GLASS通信

## (2019年11月号)



「BIHADA GLASS通信」では、美と健康に関する情報をお届け致します。  
寒さも増し、お風呂が楽しみな季節到来ですね。入浴は毎日を持ちよく過ごす為に  
絶大な効果をもたらしてくれますが、そこに入浴剤として**日本酒**をプラスすることで、  
もっと効果を実感できる事をご存じですか？「**日本酒風呂**」試してみませんか？

### <日本酒風呂の効果>

#### 1.美肌効果

日本酒に含まれる**コウジ酸**は、肌の大敵であるメラニンから肌を守る働きをして**白く保つ**のを  
助けてくれます。さらに日本酒には**アミノ酸**が数十種類含まれており、**肌のキメ**を整えてくれます。

#### 2.血行促進効果

アルコールは体内で**アセトアルデヒド**という物質に変化しますが、これは**血管を拡張する**働きが  
あります。また日本酒には**アデノシン**という成分が非常に多く含まれており、アセトアルデヒドと  
ダブル効果で**血行促進効果**が高まると言われています。

血行が良くなることで、**不眠**や**疲労回復**、**肩こり**、**腰痛**にも効果が期待できます。

#### 3.保温・保湿効果

日本酒には、人間が本来持っている保湿成分**セリン**というアミノ酸が含まれていますが、  
このセリンは、強い**保湿効果**を持っています。またセリンには肌の**ターンオーバー**を促す効果も  
あるため、**古い角質を分解**し、新しく生まれ変わらせてくれる働きをしてくれます。

その上、日本酒に含まれるアミノ酸は水に溶けやすく、非常に細かい分子で出来ている為、  
肌に浸透しやすい上に**肌を柔らかくする**効果もあるので、非常に高い**保湿効果**が期待できます。



### <日本酒風呂の作り方・入浴後>

1.おすすめの日本酒 基本的にどの種類でも大丈夫ですが、特に効果が高いのは、米と米麹だけで作られた**純米酒**です。

2.日本酒の量と入浴時間 **37～38℃**のお湯に**コップ2杯程**の日本酒を入れて、**20～30分**ほどゆっくりと浸かりましょう。

3.入浴後 入浴後は日本酒に含まれる**アミノ酸**が身体に付着しており、入浴効果を持続させる為、  
洗い流さずそのままタオルで拭く程度がよいでしょう。化粧水代わりに日本酒を使うのも効果的です。

## ◆美肌ガラス 出荷停止に伴い、ご迷惑おかけしております◆

現在、メーカーの事情により、美肌ガラスを含む一部製品の出荷を  
見合わせさせて頂いており、多大なるご迷惑、ご心配をおかけしておりますこと、  
深くお詫び申し上げます。

出荷の見込みが立ち次第、担当営業所よりご連絡させていただきますので、  
何卒よろしくお願い致します。

