

# 重曹入浴剤の特徴

- **価格が安い** (1kg 約 300 円～。1 回分 6 円～)
- (合成された物質ではなく)**地球にもともと存在する物質** (=環境に比較的やさしい)
- **無添加** (市販の入浴剤には、保湿剤、着色剤、香料などの添加物が含まれている)
- バスタブの**掃除が楽になる** (弱アルカリ性による洗浄効果)
- **お湯の防臭** (酸性の臭いを化学的に中和する) (ただし効果の持続は期待できない)
- **カビや菌の発生を抑える** (洗浄効果により、結果として多少の効果あり)
- **お湯の軟化** (弱アルカリ性のため)
- **塩素を中和** ( $\text{NaHCO}_3$  (重曹) +  $\text{Cl}$  (塩素) =  $\text{NaCl}$  (塩) +  $\text{CO}_2$  (炭酸ガス) +  $\text{H}_2\text{O}$  (水))
- (炭酸ガスによる)**血行、新陳代謝の促進** (疲労回復、肩こり、神経痛に効果)
- **角質層を軟化し、分泌物を乳化** (弱アルカリの石けん効果)
- **保温** (塩 :  $\text{NaHCO}_3$  の"Na"により、冷え性にも効果)

✚ 重曹は、市販の入浴剤にも使われている成分です。

✚ 重曹は、温泉によく含まれている成分です。

## 使い方

そのまま、家庭のバスタブにひと握り (20～30グラム) ～150グラムくらいを投入  
(大さじ1で9グラム、1カップ180mlで120グラム) (量はお好み&肌が敏感な方は様子を見て)

## 重曹ボールの作り方 (応用)

1. 重曹とクエン酸(ビタミンC)を3対1の割合で、よく混ぜ合わせる
2. 霧吹きなどで少しずつ水を加え、さらによく混ぜ合わせる  
※水は入れすぎると発泡が始まってしまうので、様子を見ながら少しずつ加える
3. お好みでハーブエッセンスを入れる (お風呂OKのエッセンスをチョイス)
4. 握って軽くまとまるぐらいになったら、好きな形に固める  
型にぎゅっと押し詰めて固めてもよい  
大きさの例：テニスボールより少し小さいくらい (お好みで)
5. 1日～3日くらい乾燥させ、乾いて崩れない状態になったら型から抜く
6. 密閉して保存 (湿気ないように!) ([重曹とクエン酸を使った入浴剤\(バスボム\)の効能](#))