



# 銭湯ビューティー (パイロット版)



☆40代で20代に見られる  
ミランダの美の秘密は  
銭湯にあった！☆

☆ミランダ・アゲハ☆

## 銭湯の疑問Q&A

---

あなたはどのようにお風呂に入っていますか？

時間がないからシャワーだけ？

えっ？肌のお手入れは、エステと美顔器と〇〇化粧品の高級美容液を使っているから、大丈夫、問題ないと思っていますか？

もしあなたが、肌の乾燥、肌荒れ、背中ニキビ、首や肩の凝りなど、女性特有のお悩みであるなら、そのすべてを解決してくれる答えがここにあります。

それは「銭湯」です。

本書では銭湯の入りのマナーから、銭湯美を実践するためのさまざまなノウハウを終結。

今回は、出版に先駆け「パイロット版」を無料プレゼントします。

### ☆銭湯についての疑問、質問にお答えします☆

Q：銭湯って熱すぎますよね？リラックスにはぬるめの温度で入るといいと聞きますし、高い温度はお肌が乾燥するなどよくないそうですが？

A：確かに銭湯は熱いところが多いですね。だいたい、42度～44度位が平均です。

ぬるめの37～38度に入ると、その時はいいかもしれませんが、しかし、お風呂から上がり、髪を乾かしたりお肌の手入れをしたりなどをしていると、すっかり湯冷めして体が冷えてしまいます。けれど、42度～44度でしっかり温まると、湯冷めしません。体がずっとポカポカします。湯冷め防止、全身の血行を促すためにも、高めの温度のお風呂に入ることが「美への近道」となります。

また、高い温度ではお肌が乾燥するといわれますが、これはお湯の温度のせいだけではありません。体を洗う時に何を使うか、お風呂上りに肌のお手入れをきちんとしているか、また季節にもよります。

(結論)

- ・ 42～44度のお風呂に入ると湯冷め防止になります
- ・ 全身の血行がよくなり、肩や首のこり、腰痛などが改善され「美の近道」となります
- ・ 肌の乾燥防止には、まず体を洗う時に使っているものを見直しましょう

Q：銭湯の湯船って熱いから、入れないんです。だからシャワーだけでいいですよね？

A：まず銭湯には温度計がついているところが多いので、温度計を見ましょう。

その温度計が42度～44度位であれば、適温です。（特に冬の寒い時期は、44度ないと湯冷めします）

さて、適温範囲内であっても「入れない」という場合、お湯が熱すぎるのではなく、あなたのからだが冷え切っているから、熱く感じるのです。

ですから、まずは自分のからだ冷えていることを自覚しましょう。

そして、とにかく入ってみましょう。両足がひざまで入ることができれば、からだ徐々に慣れてきて、全身浸かることができます。

銭湯では湯温が熱いからといって、やたらに水をいれてうめてはいけません！

特に女性のからだはもともと冷えています。だから昔からこう言われています。

「熱い湯に女性が3人入ると、水を一斗缶入れたのと同じくらいになる」

つまり、女性が3人入るだけで水を一斗缶分（一斗＝約18L）入れたくらい、温度が下がるということなのです。

「両足がひざまで入ること」さえできないとき、初めて水を入れてもいいのです。

ただし、その際はずっと水を入れっぱなしにするのではなく、水を入れながらかきませ、足が入れる温度になったらすぐに水を止めること。

これが銭湯に入る際のマナーであり、またあなたのからだを温めるために温度を下げすぎないことにつながるのです。

（結論）

・銭湯の湯温が42～44度の適温のとき、熱いと感じる場合は、自分のからだ冷えていると自覚しましょう

・両足がひざまで入ることができれば、からだ徐々に慣れてきますので、いきなり水でうめない

・どうしても水でうめる場合には、①水を出しっぱなしにしない ②水をいれながらかきませ、両足が入れる温度になったらすぐに水を止める、この2点を守ること

さて、以上のQ & Aをお読みいただいて、いかがでしょうか？

あなたの銭湯に対する見方に変化はありましたか？

銭湯美を実践しているミランダ・アゲハのノウハウがたくさん詰まった「銭湯ビューティー」電子書籍出版の完成をお楽しみに！

発売予定日：2013/3/23

書籍価格：1000円（ダウンロード版）

日本中の女性をもっともっと輝きますように、愛と祈りを込めて  
2013/03/02 日本ファッションリーダー☆ミランダ・アゲハ☆