

お茶でうがい

緑茶に含まれるカテキンには、抗菌作用、抗ウイルス作用があります。風邪・インフルエンザの予防に効果があると言われています。

ご家庭でも うがい茶 いかがですか？

うがい茶の作り方。（家庭で作る場合の一例）

準備するもの

- ①茶葉（緑茶）使用後の茶葉でも十分使えます。
- ②90℃以上の熱湯

作り方

①急須などに茶葉を入れ、熱湯を注ぐ。



②20分以上抽出する。

（カテキンは温度の高いお湯で抽出されます。90℃であれば20分で抽出のピークを迎えます。）



③そのまま冷ましてうがい茶として使うか、水などで薄めて使用する。



これは一例です。必ず冷ましてからうがいに使しましょう。

うがいだけでなく、のどが潤いたときにお茶を飲むことで、のどに潤いを与え風邪の予防になります。

普段からお茶を飲む習慣をつけて、健康な体を維持しましょう。

「お茶でうがいを」
山都町茶振興会から 町内の小中学校へ
寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザの流行のニュースが聞こえ始めました。そのような時期を前に、山都町茶振興会が風邪・インフルエンザ防止に役立ててほしいと、町内の小中学校へ特産のお茶を贈呈。その贈呈式が11月19日に中央公民館で行われました。山都町茶振興会の藤原徳門会長は「今年は風邪やインフルエンザ流行の前に配布できた。事前の予防に役立ててほしい。」とあいさつ、うがい茶用にティーバッグに入れられた茶葉187kgを山下教育長に手渡ししました。



山下教育長にお茶を渡す藤原茶振興会長（右）



渡邊多津美さん（左）と憲治さん（右）茶園にて。

第64回全国茶品評会が平城遷都1300年祭開催中の奈良県で行われ、渡邊多津美さん（北中島）が釜炒り製玉緑茶の部で農林水産大臣賞を受賞されました。さらに多津美さんの夫、憲治さんが同部門で2位に入り、極めて珍しい、夫婦で1位・2位独占という素晴らしい結果を残されました。渡邊さん夫婦は、無農薬での茶栽培に20年以上取り組まれています。茶の品質を左右するのは日頃の管理。今年は春先の晩霜などにより生育が遅れるなど厳しい条件でした。芽摘みをよくするための剪定や肥培管理、さらに製造時にいたるまで「かなり気を遣った」そう、今回の結果について「念願の受賞でとてもうれしい」とお二人とも満面の笑顔で話してくれました。

この品評会での各産地上位3品の総合点数で順位が決まる「産地賞」。ここで上位を取ることは、おいしい茶の産地であることの証明でもあります。今回その「産地賞」で山都町が5年ぶりに優勝しました。憲治さんは「私たちが受賞したことと同じくらい産地賞での優勝はうれしい」と語り、山都町茶振興会あげての品質向上の取り組みが評価された結果を喜んでいました。



産地賞の優勝旗。役場浜町事務所に掲げてあります。



奈良県での表彰式後送られてきた受賞記念のバネルとともに

山都町のお茶を使った商品コンテスト

応募用紙

〒 _____

① ご住所 _____

② お名前 _____

③ 電話番号 (携帯番号) _____

FAX番号 _____

材 料

(チェックして下さい。)

お茶のペースト 1袋 100g

お茶の粉末 1袋 50g

リーフ茶(市販のお茶) 1袋 50g

出品点数 _____ 点

全国お茶品評会 産地賞・農林水産大臣賞受賞記念

山都町の お茶を使った商品コンテスト

応募締切は 1/15(土)

- 募集内容／無料配布されるお茶を使って作られる商品であれば規格は問いません。
※(材料) お茶のペースト・お茶の粉末・リーフ茶は無料で提供いたします。(詳細申込み要領に記載します。)
- 応募方法／官製ハガキに左記を参考に①ご住所②お名前③電話番号・FAX番号を記入いただき、材料・出品点数を明記して下記の申し込み先までお送り下さい。
※左記の用紙を切り取り、官製ハガキに貼って送付されても構いません。
- 応募資格／山都町内の住民及び団体でプロ・アマ・年齢を問いません。
- 参加料／無料
- 応募締切／平成23年1月15日(土) 当日消印有効
- 応募いただいた方に、後日詳しい申込み要領を送付
- ※応募多数の場合は、コンテストに向けて予備審査を行います。
- コンテスト／平成23年2月22日(火)
- 表 彰／表彰はコンテスト会場で行います。
○グランプリ賞 地デジテレビ
○その他各賞品を準備します。
- 申し込み・問い合わせ先
〒861-3663 山都町新小886 山都町役場農林振興課内
新商品開発プロジェクト委員会 (電話) 72-1136