



虫歯ゼロでした!!

(順不同)



◎顯娃地域

◎川辺地域



坂元 咲心ちゃん



福元 雄大ちゃん



西迫 治希ちゃん



高吉 芽衣咲ちゃん



上野 倅礼ちゃん



五反田 優真ちゃん

◎知覧地域



北蘭 妃乃ちゃん



南部 優莉乃ちゃん



射手園 笑暖ちゃん



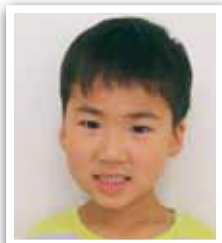
井関 剛士ちゃん



坂元 建太ちゃん



大木 駿之介ちゃん



山元 輝絆ちゃん



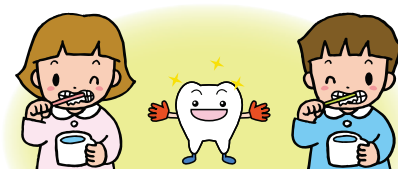
川間 麗乃ちゃん



浮邊 碧唯ちゃん



衛藤 凜花ちゃん



水出し緑茶で免疫力アップ!



水出し緑茶の淹れ方 (急須)

1. 煎茶 5～10g を急須に入れ、氷水 100ml (または 15℃ 以下の水) を入れます。
2. およそ 5 分待って、湯飲みに注ぐ。
(お好みによって茶葉の量は調整してください)

この方法で淹れるとカフェインがほとんど出ないため、寝る前や子ども、妊婦さんでも安心です。もちろん抗酸化作用、抗菌作用、腸内環境を整える働きも保持しています。

また、緑茶を冷水 (15℃ 以下) で淹れることでエピガロカテキンという成分が多く抽出されます。このエピガロカテキンは免疫力を高める効果があります。



水出し緑茶をたくさん作る場合

1. 煎茶 10g を、お茶用またはダン用のパックに入れ、麦茶などを作るボトルに入れ、氷水 (または 15℃ 以下の水) 1 リットルを注ぐ。
2. 容器を 1～2 時間程度冷蔵庫に入れておく。

※保存は冷蔵庫でおこない、なるべく早めに飲みきりましょう。



[担当] 知茶業課 流通対策係