



日本茶で ココロ・からだ整う

新生活お疲れではありませんか？
日本茶にはさまざまな健康効果があり、
特に緑茶に含まれるテアニンには、
抗ストレス作用があると注目されています。
毎日の日本茶で、健やかな新生活を
スタートさせてみてはいかがでしょうか？

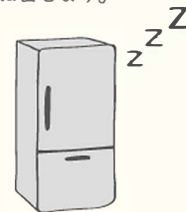
美味しい 水出し茶の淹れ方

水出し茶と
電子レンジで
失敗知らず！

① ボトルに茶葉と
お水を入れます。



② 冷蔵庫で3～6時間
抽出します。



③ グラスに
注ぎ入れます。



冷たい水で作ったお茶は、
「あまみ」と「うまみ」がしっかり
出たまろやかな味になります。
それをカップに注いでレンジ
でチン！すると、香り立つ風味
豊かなお茶に変身！
常備の冷茶で失敗なくおもて
なします。



新生活を 日本茶で スタート

Japan Tea Action
Project

Japan Tea Action Project

主催者 日本茶業体制強化推進協議会
協賛団体 (公社)日本茶業中央会、全国茶生産団体連合会、全国茶商工業協
同組合連合会、日本茶輸出組合、東京茶道会、(一社)全日本煎茶道
連盟、NPO 法人日本茶インストラクター協会、(公社)静岡県茶業
会議所、(公社)京都府茶業会議所、(公社)鹿児島県茶業会議所

春の新生活を 快適に過ごすために！

緑茶を飲んでリラックス！

緑茶の特有の旨味成分・テアニンには
緊張や不安、イライラなどをしずめ心身ともに
リラックスした状態に導くヒーリング効果があります。
緑茶を飲むと「ほっ」とするもののおかげ。
ストレス緩和や睡眠の質を改善する効果も
期待出来るかもしれません。

集中力が持続する！

慣れない環境で生活する中で、
普段しないミスをしてしまったりすることは、
緊張からのプレッシャーを感じるあまり、
集中力が落ちてしまったからかもしれません。
緑茶に含まれるテアニンには、
リラックス状態を維持して集中力を持続
させてくれる効果があるといわれています。

他にもいろいろ！日本茶の効能

抗酸化作用・リラックス効果など、
日本茶の効能は他にもたくさんあります！
日本茶に関する情報は
下記サイトを是非ご覧ください。



日本茶情報サイト

日本茶ドア Japan Tea Door

日本茶ドアは、日本全国のお茶に関する情報が検索できる
ポータルサイトです

<https://www.nihon-cha.or.jp/door/index.html>

出典元：日本茶業体制強化推進協議会『茶の健康効果20選』

http://www.nihon-cha.or.jp/pdf/health_benefits20.pdf

日本茶ドア
ホームページ



茶の健康効果20選

