

狭山茶で
健康づくり



健康に関する相談は入間市地域保健課へ
☎ 04 (2966) 5513

生活習慣を整えることで
自律神経が整い、心も体も健やかに
保つことが出来ます。
忙しい日常の中でお茶を飲みながら、
ちよつとだけリラックスする
時間を作ってみませんか？



協力：入間市茶業協会
発行：入間市健康福祉センター地域保健課
令和6年10月発行



入間市
茶業協会

色は静岡、
香りは宇治よ
味は狭山で
トドメさす



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」



健康的な日々を過ごすために食事、運動、休息の3つのポイントをバランスよく取り入れて生活習慣の改善につなげましょう！

其の一 食事 狭山茶を食べてみよう



狭山茶を使った料理を
食べるのできるお店

(茶処一煎ホームページ)



二 お茶を使ったレシピ (お茶入りサターアングギー)



其の二 運動 狭山茶どころを巡ってみよう



市内のお茶屋を巡ってみよう

(お茶どころ茶園まるわかりMAP)

入間市公式ホームページ



二 お茶の歴史を学んでみよう

(入間市博物館アリット)



其の三 休息 狭山茶を飲んでリラックス



おいしいお茶の淹れ方

(入間市公式ホームページ)



★狭山茶の製造・販売をしている入間市茶業協会



お茶に含まれる「カフェイン」は疲労回復、ストレス解消、「テアニン」はストレス緩和、睡眠の質改善、リラックス作用があります。

適度な運動はストレス解消や体力づくりになります。休息のお供においしい狭山茶はいかがですか？

お茶にはカテキン(渋み)、カフェイン(苦み)、テアニン(うまみ)、ビタミンCなどが含まれます。