

## 緑茶カテキンとEGC茶

- 緑茶カテキンの一種であるEGCは、呼吸器や消化器などにある粘膜免疫系の働きを良くすることが確認されています。しかし、カテキン類の50～60%を占めているEGCGは、このEGCの働きを弱めてしまいます。熱いお湯で緑茶をいれると、EGCGが出やすくなるため、EGCの効果が弱まってしまいます。
- 冷水で緑茶をいれる(水出し緑茶)と、浸出液中のEGCGが少なくなり、EGCの効果が発揮されやすくなります。
- この「EGC茶」は、茶の収穫期や品種を選ばないこと、水と茶葉があれば簡単につくれること、水出しのためカフェイン含有量や渋みが少なくなることなど、機能性だけでなく、いろいろ優れた点があります。



おいしいEGC茶を飲んで  
免疫力アップ!  
冬場は温めてもおいしいよ!

お茶のまち掛川イメージキャラクター  
茶のみやきんじろう

## EGCたっぷりのお茶＝「EGC茶」の作り方

### EGC茶の作り方

- ①水を冷蔵庫で  
3時間冷やす。



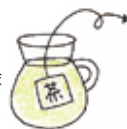
使用する水は、水道水または  
ペットボトル等の軟水

- ②お茶パック(茶葉)を  
入れて再度冷蔵庫に



水100mlに対して  
茶葉2～3g  
市販のお茶パックを  
利用すると便利です。

- ③1時間後  
お茶パック(茶葉)を  
取り出す



茶葉をそのまま  
入れた場合は、  
茶こし等で  
こしてください。

- ④EGC茶  
完成!



### ●ポイント

- ・茶葉は1時間したら引き上げる。(1時間以上浸しておかない)
- ・茶葉をそのまま水に入れる場合は、茶こしでこす。

### ●注意

- ・1日以内に飲みきる。
- ・使用する水は、水道水・ペットボトル(硬水は不可)