



消費生活ほっとニュース 第50号 令和2年5月30日発行

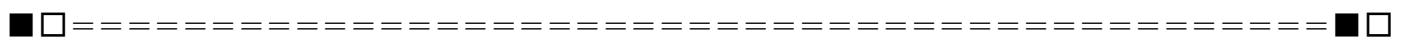


増刊号第2弾、「ほっとする暮らしの知恵（2）」をお届けします。

1号では「マスクを作ろう（衣生活）」と「換気をしながら部分掃除（住生活）」でしたので、2号は食生活がテーマです。

INDEX

- 1. 夏こそ、スーパー緑茶 新カテキン（エピガロカテキン）で免疫力が復活！
- 2. 牛乳やヨーグルトのプラスワンにご協力を！
～毎日牛乳をもう（モ～）1杯。育ち盛りは、もう（モ～）1パック～
- 3. 消費者庁「緊急事態宣下での食品ロス削減の工夫」特設サイトを開設！



1. 夏こそ、スーパー緑茶 新カテキン（エピガロカテキン）で免疫力が復活！

呼吸器や消化器などの外界と接する粘膜は、病原体の主な感染経路となっています。粘膜免疫系は、病原体が粘膜から侵入してくるのを防いでいる免疫システムで、生体防御の最前線だそうで、緑茶のカテキンの一種「**エピガロカテキン**」には、この粘膜免疫系の働きをよくする効果があることが研究で確認されています。

また、この「**エピガロカテキン**」の働きは、熱いお湯で入れると効果が弱まってしまうため、冷水で緑茶を淹れる（水出し緑茶）が効果的だということもわかっています。

免疫力アップに！ 熱中症対策に！ しかもカフェインがほとんどないので、お子さんや、寝る前でもごくごく飲める、こんなスーパー緑茶を作ってみませんか？

スーパー緑茶を実現させるのは、「氷水で5分間」といういれ方。

実はこれ、生産地で行われている方法だそうです。低温で短い時間だと、うまみを邪魔する苦みや渋み（カテキン）がほとんど出ないため、ごく普通のお手頃お茶でも、玉露のような極上の甘み&うまみを感じられるとか…



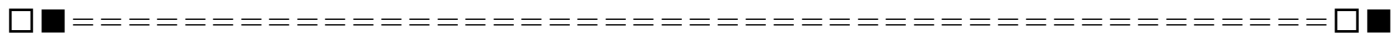
[氷水出し緑茶の作り方]

- 1.煎茶10gを急須に入れ、氷水100mlを加える
- 2.およそ5分（銘柄などによって多少前後します）待って、茶こしを使って湯飲みに注ぐ

[お手軽版・氷水出し緑茶（たくさん飲みたい方向け）の作り方]

- 1.煎茶10gを、だし用の紙パックに入れ、氷水1リットルの中に入れる
（割合を同じにすれば、もっと多く作ることもできます）
- 2.お茶の容器を冷蔵庫にいれておき、30～40分したら（銘柄などの違いで前後します）容器を軽く振って、お茶を入れた紙パックを取り出す
※長く入れっ放しにしていると、渋いカテキンやカフェインが溶け出てきてしまいます。
※保存は麦茶と同様です。なるべく1日以内で飲みきりましょう

（出典：NHKためしてガッテンヒストリー）



2. 牛乳やヨーグルトのプラスワンにご協力を！



現在、新型コロナウイルスの感染が拡大し、休校による学校給食のキャンセルや商業施設の休業などにより、牛乳や乳製品の消費が減少しています。

加えて、春先は生乳の生産がピークとなるため、行き場を失った生乳を廃棄せざるを得ない

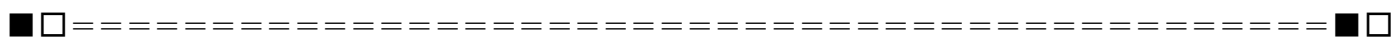
状況に陥るおそれがあり、**牛乳やヨーグルトを普段より1本多く消費する「プラスワンプロジェクト」で酪農家を支える**というものです。

ぜひ皆さまも酪農家さんを支えるため、牛乳やヨーグルトのプラスワンのご協力をお願いいたします！

※詳しくは**農林水産省～日本の牛乳を救う「プラスワンプロジェクト」が緊急スタート！～↓**

https://www.maff.go.jp/j/chikusan/gyunyu/lin/dairyinfo_corona.html

牛乳等の乳製品を使ったレシピもたくさん紹介しています。



3. 消費者庁「緊急事態宣下での食品ロス削減の工夫」特設サイトを開設！

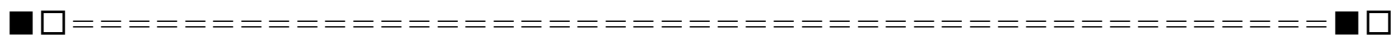
緊急事態宣言下、学校給食の他、飲食店の休止・営業時間短縮などで新たな食品ロスが発生しています。こちらにもいろいろな支援があります。

- ・飲食店のテイクアウト販売の活用
- ・引き取り手がなく捨てらせそうな農作物を販売するインターネットサイトの活用など



※詳しくは**消費者庁「緊急事態宣下での食品ロス削減の工夫」↓**

<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/>



※最後にお願ひ

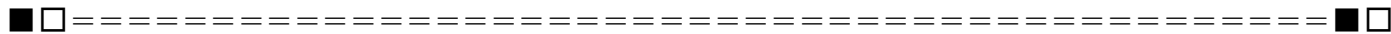
今日、お伝えした「ほっとするくらしの知恵(2)」、いかがでしたか？

最後にお願ひしたいこと。

前回に引き続き、ちょっと頑張りすぎて「行列つくったり」「買いためしたり」の「やりすぎ」。

これが周りの人たちの消費生活に影響を及ぼすかもしれないという意識を持ってほしいということです。

ストレスが溜まっているこの時期こそ、落ち着いて行動しましょう。



★困ったときは、すぐに相談！

☆豊島区在住・在勤・在学の方の商品の購入や契約のトラブルなど、消費生活に関する相談は「豊島区消費生活センター」で受け付けています。

☆詳しい内容はこちらから↓

<http://www.city.toshima.lg.jp/124/kurashi/shohi/center/O21970.html>

<注意>このアドレスは配信専用のため、返信いただいても対応することができません。

発行・問い合わせ先：豊島区消費生活センター

TEL：03-4566-2416

