



お友達募集中  
お得な情報をお届けします

<http://www.tateishien.co.jp>  
<http://www.rakuten.co.jp/tateishien/>  
info@tateishien.co.jp

ゆめタウン蔵王店  
TEL 084(943)0160



## 本年もよろしくお願ひ致します

たていし園はみなさまの毎日の暮らしが、ほんの少しでも楽しくなることを願ひ、美味しいお茶や、情報をここ、備後・福山から全国へお届けできるようスタッフ一同精進してまいります。

### こわ~いインフルエンザの季節です！

### 予防は毎日のうがいから

インフルエンザの流行は、例年11月下旬~12月上旬に始まり、翌年1月~3月に増加しています。くしゃみ・咳などで放出されたウイルスを鼻腔から吸入することで感染します。マスクを着用しうがい手洗いをしましょう。お茶に含まれるカテキンはインフルエンザ予防の効果があるとされています。毎日緑茶を飲んで、帰宅したらお茶でうがいをするといいですよ！



カンタン

緑茶でうがい勝て菌

カテキンで風邪予防！

30g 432円 (湯呑約100杯分)  
100g 1,080円 (500mlペットボトル約50本分)  
500g 3,780円 (500mlペットボトル約250本分)

経済的

緑茶の渋み成分【カテキン】



抗菌

抗ウイルス



#### うがいで

ボトル500mlに付属スプーン山盛り一杯とお水を入れて、シャカシャカ振って混ぜるだけ。朝作って置くと、帰宅後すぐにうがいが出来ます♪

\*作り置きしたお茶はその日のうちに使いきってください

#### 飲んで

お水またはお湯80ccに付属スプーンすりきり一杯を入れよくかき混ぜてください。

カテキンがたっぷり！添加物一切なし

お子様にも安心



### お正月明けのお疲れの胃腸に・・・

年末年始、ご馳走をついつい食べ過ぎて胃腸が疲れていませんか？

七草がゆは有名ですが、【茶がゆ】もいいですよ。

#### ◇ ほっこりさつまいの茶粥

2人分 材料  
・ご飯 茶碗1杯  
・さつまいも 小1本  
・ほうじ茶 700~800ml  
・塩 少々

鍋に切ったさつまいもと急須で出したお茶を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にしてご飯を加え15~20分加熱する。お好みの塩加減でお召し上がりください。

#### ◇ 茶殻で作るお茶の佃煮のお粥

お茶佃煮  
・茶殻(煎茶) 80g  
・ちりめんじゃこ 大さじ1  
・だし汁 50ml  
・砂糖・醤油 各大さじ3  
・白ごま 大さじ2  
・かつお節 2g

美味しい

フライパンに茶殻とちりめんじゃこを入れ炒める。パラパラになったら調味料を入れ汁気がなくなるまで炒め、白ごまとかつお節を加えて混ぜる。白ご飯でお粥を作り出来上がったたらお茶の佃煮をのせていただきます！

美味しいお茶を今年もお届けします！



ほっと



お茶で一息  
ひとりごと

Instagram  
@tateishien



あけましておめでとうございます！  
今年は、ついに東京オリンピック2020が開催されますね。世界中からアスリートが集結！そして世界中が日本に注目！今年の夏が楽しみです♪



新年を迎え新たな気持ちでスタート  
今年もお茶をたくさん飲んで、健康で元気に楽しく  
素敵な1年になるように頑張りましょう！