

地産地消推進サポーター通信 令和元年5月号

発行予定：月1回程度（毎月20日頃）
サポーターの皆様からの情報お待ちしております。
連絡先：鹿児島県農政部農政課企画調整係
電話：099-286-3093
メール：syokuiku-tisan@pref.kagoshima.lg.jp

かごしま茶

品質は
大評判

15年連続
産地賞受賞

（全国茶品評会 普通煎茶10kgの部）

お茶に含まれる主な成分

テアニン ～甘味・旨味～

心と体をリラックスさせる効果があります。

カフェイン ～苦味～

眠気をさましたり、心臓の働きを活発にする効果があります。

カテキン ～渋味・苦味～

抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に効果があります。

ビタミンC

疲労回復や風邪の予防、美肌効果があります。

簡単「水出し緑茶」の作り方

～熱中症予防に～

【準備するもの】

- 冷水 0.5リットル
- お茶パックに入れた茶葉 約5g
（ティースプーン約2杯）

【作り方】

- 1 水を入れた容器に、お茶パックを投入
- 2 そのまま冷蔵庫で約1時間冷やします
- 3 長箸やトングでお茶パックをギュッと絞りと、色や旨味を出したら完成です

- ◆ 低温で入れると…
「エピガロカテキン（渋くないカテキン）」の低下した免疫力をアップさせる効果が期待できます。
また、「カフェイン」の溶出が少ないため、お子様や就寝前にも安心して飲んでいただけます。

かごしま茶
いっぺ（一杯）
いかがですか？



迷った時は、このマークが目印です！

かごしま標章茶

かごしまブランド



（公社）鹿児島県茶業会議所が、「色・味・香り」などの審査基準に合格したと認めたお茶

標章茶のうち、K-GAP等の第三者認証を取得していると認められたお茶

2020年 開催決定！
全国お茶まつり
鹿児島大会 in 南九州市

担当課：農産園芸課

「6月1日は牛乳の日、6月は牛乳月間」です

2001年、国連食糧農業機関（FAO）は6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」と決めました。日本でも、2008年から酪農乳業団体が毎年6月1日を「牛乳の日」、また、6月を「牛乳月間」としています。



県酪農協 健康ウォーク搾乳体験風景

牛乳の栄養と働き

- ★ カルシウム、タンパク質、ビタミンなどがバランスよく含まれています
- ★ その他、以下のような健康力UPの働きがあります

骨の健康を守る！

牛乳は骨を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。カルシウムには、イライラや不安、緊張などをやわらげる効果があります。



ウイルスの侵入を抑える！

牛乳に含まれるタンパク質（免疫グロブリン等）とオリゴ糖は、ウイルス等が体内へ侵入するのを防いでくれます。



便秘の解消をサポート！

牛乳に含まれるオリゴ糖は、腸内バランスを整えるビフィズス菌の栄養源となり、ビフィズス菌が増えるため便秘の解消に役立ちます。



高血圧の改善に貢献！

牛乳タンパク質のカゼインが分解されてできるペプチドには、高血圧を予防する成分が多く発見されています。



第7回九州連合ホルスタイン共進会



第14回全日本ホルスタイン共進会風景

令和2年に開催される、第15回全日本ホルスタイン共進会のプレ大会として開催！
日程：令和元年11月2日（土）
会場：宮崎県都城地域家畜市場 都城市都北町7242



担当課：畜産課