

特集

狭山茶のある暮らし



所沢の特産品・狭山茶。
「色は静岡、香りは宇治よ、
味は狭山でとどめさす」とうたわれるほどの銘茶です。
そんなおいしい狭山茶を飲んで、今より一歩豊かな毎日へ。
“狭山茶のある暮らし”、始めてみませんか？

☎農業振興課 ☎ 2998-9158

飲まないなんてもったいない！

狭山茶＝イイことずくめ

暮らしの中でどれくらい狭山茶（緑茶）
を飲んでいますか？「緑茶よりコー
ヒー派」「ジュースが好き」。そんなあなた
にこそ、知ってほしい狭山茶のイイところ。
狭山茶が持つ効能を知ったら、「飲まない
と損かも？」と思うはず。



狭山茶は、緑茶の中
でも甘くて濃厚な
味わいと評判です。
イイことずくめの
狭山茶を、ぜひ
飲んでみてください！

所沢市茶業協会会長
関 隆治さん

お口のトラブルを軽減

実は、虫歯や歯周病、口臭予防な
どに有効なのが緑茶なんです。
緑茶には、虫歯予防でおなじみの
フッ素や、抗菌作用のあるカテキン
が含まれています。毎日飲むことで、
お口のトラブルを軽減できるんです。



生活習慣病やがんを予防

緑茶成分のカテキンは、生活習慣
病に関わる血圧・体脂肪・脂質を調
整する作用や、がん抑制作用などが
あるといわれています。
また、緑茶を飲むことで死亡リス
クが低下する傾向※があることも分
かってきました。

※国立がん研究センターによる

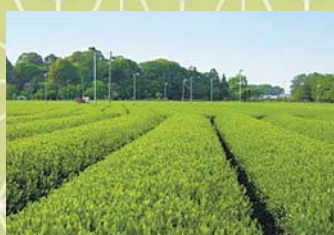
ストレス緩和から美肌まで

緑茶成分のテアニンはストレス緩
和やリラックス作用、ビタミンは老
化防止や抗酸化作用があるといわれ
ています。「緑茶を飲んで、ほっと
ひと息♪」は大正解なんです。

緑茶の効能はいっぱい！

他にも多くの効能がある緑茶。飲
まないなんてもったいない！
【その他の効能】 疲労感・眠気の除
去、利尿作用、抗ウイルス、風邪予
防、動脈硬化予防など

狭山茶ができるまで



温暖な地域で育つお茶の木
にとって、所沢は寒い地域。
そんな環境で育つ狭山茶は、
他の産地のお茶に比べて葉
が肉厚で濃厚な味わいです。



狭山茶の茶摘みは春夏 2 回。
4 月下旬～5 月下旬を一番
茶（新茶）、6 月下旬～7 月
下旬を二番茶といいます。



大まかに、蒸す⇒もむ⇒乾
燥の手順で作る狭山茶。仕
上げは、強めに加熱する
「狭山火入れ」をすることで、
独特の香ばしさを作ります。



△詳細は市庁（Q
狭山茶）でご覧
いただけます。

目指せ！農業遺産

所沢をはじめとする狭山
茶の産地では、「自園・自製・
自販」という生産者自らが
生産・加工・販売を一貫し
て行う伝統的なシステムが
受け継がれてきました。

6 次産業の先駆けともい
えるこのシステムを将来に
引き継ぐために、農業遺産
の認定を目指しています。