

うがい編

むし歯の治療で痛い思いをする前に、**大津の水**で予防しよう！

イエテボリテクニックむし歯を予防！

イエテボリテクニックの方法



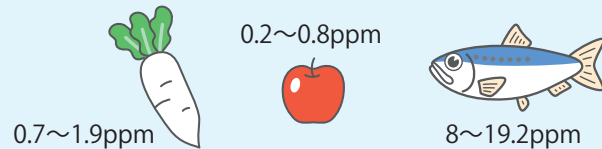
1 フッ化物入り歯磨きでブラッシングします。

2 大津の水を口に入れて約30秒間ブクブクうがいをします。

3 吐き出した後は2回目のうがいをしない。

Q ^{かぶつ}フッ化物って？

A 自然環境物質で、あらゆる自然界のものに微量に存在します。歯質を強化する効力が最も高いことから世界各国でむし歯予防に利用されています。



甘い飲み物を控えましょう！ スポーツ後の水分補給はお水やお茶で十分！

糖分が入っている飲み物を飲むとむし歯になりやすくなったり、血糖値があがることがあります。スポーツ後には、お水やお茶で水分補給ができます。また、塩分が必要だと思われがちですが、実は日本食を3食食べていれば1日分の塩分は十分にとれています。心配なときは、お水やお茶に一つまみのお塩をいれたり、梅干を常備することで解決できます！塩分の飴も糖分が入っているので、むし歯にならないよう取りすぎに注意しましょう。



「自分の歯が多く保たれている高齢者は健康寿命が長く、要介護日数が短い」というデータもあります。（東北大学大学院歯学研究科）
歯を健康に保つことは自分自身の健康につながります！

フッ化物入り歯磨きを上手に使ってむし歯をなくしましょう！
半年に一度は歯医者さんで磨き残しがないかチェックしてくださいね！

山元 浩美先生

取材先：しらゆり歯科クリニック 馬場1-7-12-3F

イベント情報

平和堂×近江おごとハーブガーデン×企業局

家で作れる！ 心豊かになるハーブウォーターの作り方を学ぼう！

- 日時：11月20日(水) 11時~12時
- 場所：平和堂坂本店3階おとなReスペース
- 料金：無料
- 定員：20名(予約は平和堂坂本店 077-578-3111)



※月・木以外の10時~16時まで

ハーブの薬効や水道水のことを学べます！
ハーブウォーターの試飲ができます！

企業局ブースを出展！

きき水チャレンジ！ 水道水とミネラルウォーターを飲み比べて違いを当ててみよう！！

- 日時：11月10日(日) 10時~15時
- 場所：フォレオ大津一里山（中央入口付近）

参加者には企業局オリジナルグッズをプレゼント！さらに蛇口からジュースのでる魔法の蛇口に参加できるよ！

※プレゼントはなくなり次第終了します。



大津の水で健康になる3つの方法

お茶編

お茶は様々な食材に含まれている栄養成分を簡単・お手軽に身体に取り込める！

お茶の健康効果

お茶にはビタミン類、カテキン、ポリフェノール、カフェインなどの有効成分が多く含まれていて、以下のような健康効果が期待できます。

- ①美容と肌の健康
- ②老化防止
- ③コレステロール低下
- ④血糖値上昇を抑える働き
- ⑤歯の健康維持と口臭予防
- ⑥ダイエット
- ⑦がん予防

詳しくは・・・
滋賀県茶業会議所のホームページ



豆知識 坂本の日吉茶園が日本茶の始まり！

今から1200年前、当時の唐に留学していた伝教大師（最澄）が帰国し、その手で持ち帰った茶の種子を、大津市比叡山のふもとに植えたのが日本茶の始まり。日吉大社では毎年八十八夜にこの茶園で茶摘みの神事が行われています。



Q 日本茶はどんな水で作るのが良いの？

A もちろん**水道水**！大津の水と日本茶の相性はバツグン。軟水はお茶の成分が出やすく、うま味・しず味・にが味のバランスが良いお茶を作ることが出来ます。
※大津の水は硬度40mg/lの軟水なので、茶葉との相性◎

近江茶と大津の水で地産地消



Q これからの時期、オススメのお茶は？

A 夜のリラックスタイムに身体を温める**ほうじ茶**♪
茶葉の成長と高温での焙煎で、カフェインが少なくなりますので、赤ちゃんからお年寄りまで安心して飲むことが出来ます。また独特の香ばしい香り「ピラジン」という成分が、リラックス効果、疲労回復などの効果をもたらします♪
※ほうじ茶と豆乳（牛乳でも可）とおろし生姜を加熱すると「ジンジャーほうじソイチャイ」になるよ！



Q 茶殻はどうやって捨てる？

A もちろん、そのまま下水道に流してしまってもダメ！
燃えるゴミとして捨てましょう。煎茶などの柔らかい茶殻は冷凍でストックして、ある程度量が確保できたら佃煮にすることも出来ます。

ゴミも減る

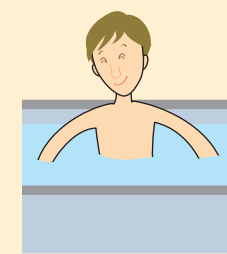


取材先：中山製茶(有) 中庄二丁目1-58

お風呂編

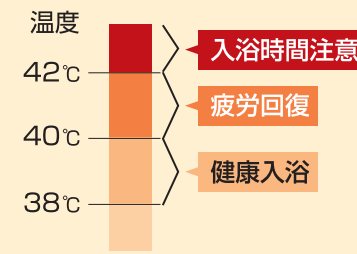
お風呂の時間は一日の疲れを癒す大切な時間
大津の水でリフレッシュ！

お風呂の浸かり方



みぞおちを目安に浸かる。

お風呂の温度



高温は身体に負担がかかります。
疲労回復には10分程度が目安です。
健康入浴には20分程度が目安です。

半身浴

効果 **冷え、血行の改善**
疲労回復
リラクゼーション

38℃から40℃くらいが適温です。
20分程度が目安です。
お湯の位置はみぞおちから腰くらいです。

足湯

効果 **下半身の血液循環効果**
肝臓を効率良く働かせる

15分から20分くらいが目安です。

水分補給

汗で水分が多く排出されます。
入浴後は水分補給をしましょう。
アルコールは水分補給ではありません。

出典：(公財)滋賀県生活衛生営業指導センター ホームページより