



## お抹茶の効能

ご存知ですか？

私たちが抹茶と呼んでいるお茶の原料は、『抹茶』ではなく『碾茶（テンチャ）』と呼ばれるものです。この碾茶は、蒸し製緑茶の一種です。そして碾茶を臼で挽いたものを抹茶と呼びます。

ナント！抹茶は緑茶の10倍もの力を持っているそうです。ビタミンAやビタミンEはもちろん、食物繊維、クロロフィル、カテキン、テアニンなどなど。いろんな栄養素を簡単に摂取することができます。テアニンは脳の興奮を抑え、神経を鎮めてくれる働きがあります。そのため、抹茶を飲むことでストレスが和らいたり、集中力が上がったりする効果があります。またカテキンは、老化の原因と言われる活性酸素を除去する作用があります。

せっかく昔から日本に馴染みのある抹茶ですから、みなさんも飲み始めてみてはいかがでしょうか？



お抹茶をたて、和菓子を食べながらのおしゃべりタイム。  
仕事のこと、日頃の困りごとなどゆったりとおしゃべりしませんか？ご参加お待ちしております。

**日時：平成29年11月29日(水)**

**10:00～12:00**

**場所：ふろしき事務所オープンスペース**

(練馬4-17-2 グ린デル豊島園102)

## こんな方を待っています！

家事や介護の経験を  
生かしたい

子育て中でも  
少しの時間でも  
働きたい

NPOで地域に  
貢献したい

資格を生かして  
仕事をしたい

資格を取って  
仕事をしたい

資格取得の  
サポートがある

仲間が欲しい

自分の時間も  
大切にしたい

## 募集しているお仕事の内容

訪問介護ヘルパー（自立援助サービス・介護保険・障がい福祉サービス・練馬区委託事業（移動支援・育児支援ヘルプ・家事応援券・ひとり親ホームヘルプ）、練馬区いきがいデイサービス・子育て支援（だるまちゃん広場・なかまほいくスタッフ）、ふろしキッチン調理スタッフなど

お申し込み・お問合せ先：NPOアクト練馬

# ふろしき

☎03 (3948) 3390 (担当：岡山) Email: actfuro@oak.ocn.ne.jp

<http://www.act-furoshiki.com>(HPからもお申し込みが出来ます)