

# お茶でウイルス対策



～お茶でガラガラうがいを～



お茶に含まれるカテキンには  
※抗菌・抗ウイルス作用があります。  
毎日の習慣に、「緑茶を飲む」、  
「緑茶でうがいをする」を  
取り入れましょう！



## うがいのポイント

- ◆お茶を熱湯で濃いめに淹れた後、水で2倍程度に薄めてください。  
(約40℃前後になります。)
- ◆お茶は2煎目でも構いません。(1煎目はおいしく召し上がりください。)
- ◆1日数回行います。

## うがいの仕方

- ① 口の中をゆすぎ、吐き出します。
- ② 次に上を向いてガラガラと声を出しながら15秒のどをゆすぎ吐き出します。
- ③ のどのうがいをもう一度繰り返します。

※一回の適量は約20mlです。お茶は薄めて60ml用意してください。

おすすめ商品

煎茶銀閣、煎茶ティーバッグ

※新型コロナウイルスへの効果についてはまだ確認されておられません。