## マンスリーコーヒーインフォメーション vol.182



CAMEROON Caplami Coop. Java Fully Washed

MONTHLY COFFEE INFORMATION カメルーン~カプラミ生産者組合・ジャバ~中深煎り~

カメルーンにコーヒーが伝わったのは、ドイツの植民地と なった1884年以降の1905年と言われています。(本格的にコ ーヒー栽培が始められたのは、フランス領力メルーンになっ た1928年からです。) 栽培品種は、ドイツ人宣教師によって 1913年にジャワ島からカメルーンに持ち込まれた品種(ティ ピカ)と考えられます。

1958年にCPCABとして設立されたこの協同組合は、1978 年に社名をカプラミに変更しました。現在では、2,500人を超 える生産者たちが所属しています。

#### 【フリーウォッシュド工程】

コーヒーチェリーパルピング後、36時間ドライファーメンテ ーションを行い、水で洗浄したのち約15時間水に浸しリンス を行います。

ドライミルには約80台の乾燥テーブルがあり、乾かしなが らハンドピックを行います。収穫後の12月からは雨の少ない 乾燥した気候により、乾燥工程は約7日間で完了します。

#### 【焙煎度合】

(シティロースト 中深煎り)

# 焙煎士からのおすすめポイント!!

ライムやオレンジのような さわやかな酸味

クリィミィな口当たり キャラメルのような甘味 ウェルバランスが

特徴のコーヒーです。



ジャバ~概要》

域:カメルーン西部ミフィ群・バフサム

精 選:フリーウォッシュド

品 種:ジャバ

#### 地 標 高:1,200~1,700m

## TOPICS 糖尿病の人に「コーヒー・緑茶」は良い・悪い?

#### どれくらい飲むと健康効果を期待できる?

#### ∼糖尿病の人が緑茶とコーヒーを飲むと死亡リスクが低下~

2型糖尿病の人が緑茶とコーヒーを毎日飲むと、死亡リスクの低下につながるという研究が発表された。

研究は、九州大学の糖尿病研究室などが行っている前向きゲノムコホート研究「福岡県糖尿病患者データベース研究」(FDR)で明 らかになったもの。

1日4杯以上の緑茶と2杯以上のコーヒーを飲むと、約5年間で死亡リスクが63%低下するという。

同大学大学院病態機能内科学第二内科の小森田祐二氏らの研究グループは、2型糖尿病の日本人の男女4,923人(平均年齢66歳) を対象に、5年以上追跡して調査した。

参加者に、毎日どのくらいの緑茶やコーヒーを飲んでいるかという質問を含む、58項目の食事調査票に答えてもらった。 期間中に309人が死亡し、うち114人は死因はがんで、76人は死因は心血管疾患だった。

#### ∼緑茶を1日4杯以上飲むと、死亡リスクは40%低下、コーヒーを1日2杯以上で死亡リスクは41%低下~

解析した結果、緑茶やコーヒーを飲んでいる糖尿病の人は死亡リスクが低い傾向があることが明らかになった。

緑茶を毎日1杯までを飲んでいると、死亡リスクが15%低く、2~3杯飲んでいると27%低かった。1日4杯以上飲んでいると、死亡リス クは40%低くなった。

また、コーヒーを飲んでいる人では、死亡リスクは、1日1杯までは12%低く、1日1杯では19%低かった。1日2杯以上では、死亡リスク は41%低かった。

「2型糖尿病の人は、循環器疾患、認知症、がん、骨折などを発症しやすいことが知られています。そして、良い治療薬は増えているも のの、治療の基本が運動や食事などの生活スタイルの改善であることは変わっていません」と、研究者は述べている。

「今回の前向きコホート研究 (prospective study) は観察研究であり、原因を特定することはできません」としながらも、「緑茶とコー ヒーの摂取量の増加が、すべての原因による死亡率の低下と有意に関連していることが示されました」と結論付けている。

(糖尿病ネットワークニュース2020.11.18より抜粋)

#### 編集後記

あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。本年も変わらぬご愛顧を宜しく お願い申し上げます。

新しい生活様式での初めての新年、皆様いかがお過ごしでしょうか?今年はコロナの早い 終息を願うばかりです。(S.H)

/2021年1月1日通常 第498号 発行所/富士コーヒー株式会社・総合企画室 HP/http://www.fujicoffee.co.jp 名古屋市中川区舟戸町6-18 TEL (052) 362-1161 FAX (052) 362-1801



WED FRI 仏滅 2大安 4 先勝 5 友引 6 先負 7 仏滅 8 大安 七草 10先勝 |1友引 | 12 先負 | 13赤口 | 14先勝 | 15友引 17 仏滅 18大安 19 赤口 20 先勝 21 友引 22 先負 23仏滅 | 24大安 | 25 赤口 | 26 先勝 | 27友引 | 28先負 | 29 仏滅 | 30大安 31 赤口 休業日

新年のご挨拶 -2

「おせちに飽きたら食べたいメニュー」のご提案 -3

珈琲小咄 -1

マンスリーコーヒーインフォメーション -4

≝・ホームページ http://www.fujicoffee.co.jp

富士コーヒー社員の本音が垣間見える(?)社員ブログも随時更新中! 上記HP「お知らせ」タブか右のQRコードからご覧下さい!!



たの

思ったの?

や?つ

ったので、おや?りるときに、『冷バへ来て、B子さいでした。 違いないと、は窓際に、は窓際にといっている。 珈琲 近所の常力が重ねている。

にも流れがある

三遊亭圓窓



三遜亭圓窓師底のホームページ http://ensou-dakudaku.net/

7

ヒーこば な



## 新年のご挨拶

富士コーヒー株式会社 代表取締役社長 塩澤彰規



塩澤彰規

あけましておめでとうございます

皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は格別の ご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

さて、昨年は、新型コロナウィルスにより、仕事や働き方に大きな影響がありました。まだ 今年も油断はできませんが、着実に仕事のやり方も働き方改革の掛け声のもと変化しようとし ています。

しかしながら、お客様に有益となるサービスを提供しようとする我が社の社業は変わること はなく、私たちの仕事の本質は変わらないと信じています。そんな課題に立ち向かうべく、弊 社と致しましても様々な情報提供を行っていく所存でございます。

今年こそは、皆様におかれましても景気の回復を実感できる一年となるよう日々精進する所 存でございますので、本年も一層のご支援とご鞭撻を賜りますよう、何卒、宜しくお願い申し 上げます。

末筆となりますが、本年が皆様にとりまして輝かしい年となりますことを心から祈念いたし まして新年のご挨拶とさせていただきます。

皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。



## 新年のご挨拶

三游亭圓窓師匠

。、と年

はょか

ていい で るる こ極と以六作とここ とえ言前十っなとの でれっ、年てるで世 すばた死にはとしに 。、手ぬな忘、よ珈 お前まりれくう珠 `でま`こがを いや続す忘だ`飲 にめけ °れけかみ ての狒练 生くす は話小け まに吐て きとか たなをい 1 6 6 ま出読 新る読る たかみ人 し来ん よなで にな続は 作。けた ういく り、笑て勢 ° ti









# おせちに飽きたら食べたいメニュ

あけましておめでとうございます

お正月といえば、おせち料理ですが3日もすれば飽きてしまうそうです。そんな時に食べたくなるの が、「こってり」「辛い」がキーワードのメニューだそうです。中でも代表的なメニューが「ラーメン」と 「カレー」、今回はカフェ・喫茶店でも代表的なメニュー「カレー」のレシピ紹介です。



#### オムライスカレードリア

- ① オムライスを作り、耐熱皿に盛る
- ② カレー、とろけるチーズを順にかけ180°Cのオーブンで 8~10分焼き、パセリを散らす。

人気メニューのオムライスとカレー、ライスはバターライス でもケチャップライスでも相性抜群です



## 鶏の唐揚カレーライス

- ① キャベツ、カラーピーマン、玉ねぎのスライスをソテーし、 ご飯の上に乗せる
- ② 温めたカレーソースをご飯の周囲に回しかけ、鶏の唐揚げを トッピングする

鶏の唐揚、フライドチキンもおせちに飽きたときに食べたい メニューの上位に入っています。鶏の唐揚をトッピングに



### スープカレー

- ① 野菜を下茹でする
- ② カレーソース(200g)にコンソメ(又はブイヨン)小さじ1と 水200ccを加え温める
- ③ カレーソースに①を加え煮込み、器に盛り、ごはん又はパン

コンソメを和風だしやおでんの素にすれば、カレーおでんに 大根・ジャガイモ・ちくわ・ウインナー等がよく合います



## カレーうどん

- ① めんつゆ150ccを煮立たせ、お好みで具(肉・ねぎ・油揚げ 等)を入れて火を通し、カレーソース(200g)を加える
- ② ゆでたうどんを器に盛り、①をかける
- ③ お好みで、温泉卵・薬味・かまぼこをのせる

レトルトカレーを使っても簡単にできます。めんつゆの量、 希釈の場合は濃度をお好みに応じて調整してください

1月22日はカレーの日だそうです、例年ならコンビニや各地のイベント会場で、カレーのイ ベントが開催されているころです。下ごしらえさえしておけば、オペレーションが楽なカレー ライス、ランチに取り入れてみてはいかがですか。(レシピ提供:ハウス食品工業・ハインツ日本・宮島醤油)