

# シリーズ マンスリーコーヒーインフォメーション vol.187

Rwanda Sholi Cooperative

MONTHLY COFFEE INFORMATION  
ルワンダ〜Sholi組合〜中煎り〜

ルワンダは「千の丘の土地」として知られており、ムハンガ地区も例外ではありません。起伏に富んだ山々、豊かな土壌、豊富な日光が広がるこの地域はコーヒーの栽培に適した優れた土壌を持っています。このアフリカの小さな美しい国で育まれた素晴らしいコーヒーは世界から高い評価を受けています。

Sholi組合は環境への配慮をととても重要視しています。土壌浸食を軽減するための灌漑技術や廃水を避けるために水洗処理場での水の循環、また、有機性廃棄物を有機肥料として再利用することにも取り組んでいます。

東アフリカの伝統的なフリーウォッシュドプロセスを使用しています。丁寧に手摘みされた完全完熟のコーヒーチェリーは農家から水洗処理場に運ばれ、さらにハンドピックで最高品質のものだけが選ばれます。果肉を取り除き、12-18時間発酵させ、残ったミューシレージを分解します。

その後、洗浄されたパーチメントコーヒーを、アフリカンベットのうえで、約21日間、最適な水分含量に達するまで、天日で乾燥させます。

【焙煎度合】  
■■■■□□□□  
(メディアムロースト 中煎り)

## 焙煎士からのおすすめポイント!!

- ・クリアで明るい  
梨のような酸味
- ・アフリカらしい華やかさ
- ・滑らかな口当たりと  
メーブルのような甘味が特徴のコーヒーです。



### 《ルワンダ〜Sholi組合〜概要》

地域：ルワンダ 南部州・ムハンガ地区  
標高：1,800m〜2,000m  
格付：SC15  
精選/乾燥：フリーウォッシュド/天日乾燥(約21日)  
品種：スルボン

## 今月の TOPICS 朝のコーヒーに脂肪燃焼効果あり…最新の研究で明らかに

- ・カフェインの摂取は、運動時の脂肪燃焼を促進する可能性があることが、新しい研究で明らかとなった。
- ・約240mgのカフェイン(マグカップ2杯分)を摂取すると、特に午前中の代謝が向上した。
- ・カフェインの摂りすぎは副作用をもたらすことがあるが、一般的には1日にコーヒー5杯までならほとんどの人にとって安全とされている。

朝の一杯のコーヒーがあなたの体を目覚めさせ、新陳代謝を活発にする可能性があることを、新たな研究結果が示唆している。2021年1月7日付のオープンアクセスジャーナル「International Society of Sports Nutrition誌」に掲載された研究論文に、カフェインが運動中の脂肪燃焼能力を高めることが示されている。

スペインのグラナダ大学の研究者らは、25歳から39歳の健康で運動能力の高い男性15人を対象に実験を行った。被験者はプラセボ(偽薬)、あるいはカフェインの粉末を体重1kgあたり3mg摂取してからエクササイズを行った。

その結果、カフェインを摂取した場合は、プラセボを摂取した場合に比べて、11%から13%多くの脂肪を燃焼させることができたという。そしてこれは、午後よりも代謝がややゆっくりとしている午前中の方が効果が出やすいと考えられている。

カフェインの効果は立証されているが、摂取量が問題だ。今回の研究では、より多くのカフェインを摂取することで効果が高まるのかどうかについては明らかではない。1回分の平均的なカフェイン摂取量は約240mgで、これはマグカップ(約240ml)2杯分のコーヒーに相当する。

またこの研究では、日常的にコーヒーを飲んでいる人に対し、カフェインがどのような影響を与えるのかについても示されていない。というのも今回の被験者は、これまでコーヒーやその他のカフェインを定期的に摂取したことのない人々だったからだ。カフェインを習慣的に摂取している人は耐性ができ、カフェインから得られる効果が弱くなるということが分かっている。

そしてカフェインの摂り過ぎは、動悸や呼吸困難、不安感などの深刻な副作用を引き起こす可能性がある。また、サプリメントにも使われている高濃度の粉末カフェインは、誤って摂りすぎてしまう可能性が実例で示されている。

コーヒーを飲むことは、体重減少などさまざまな効果のあるカフェインを、過剰摂取のリスクを抑えながら摂取できる方法だ。これまでの研究により、ほとんどの人が1日にコーヒーを4、5杯を飲んでも安全であることが分かっている。またコーヒーには、植物由来の抗酸化物質であるポリフェノールが豊富に含まれていて、慢性疾患のリスクを軽減する効果が期待できる。

(BUSINESS INSIDER Apr. 24, 2021)

### 編集後記

今年もばらばら梅雨入りが伝えられる季節になりましたね。毎年この時期ホテルを見に行きたいと思うのですが、なかなか休日にお天気に恵まれないのが多く、ここ数年見に行けていません。今年こそは天気予報をにらみつつ、行けるチャンスを狙いたいと思います。(S.H)

## Vol.503

発行日/毎月1回1日発行  
/2021年6月1日通常 第503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

# FUJI COFFEE NEWS

6 2021  
月号  
Vol.503



### 【営業日カレンダー 6月】

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 大安	11 赤口	12 先勝
13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝			

□ 休業日

インドネシア ドロサングル地区農園(左) 農園作業風景(右)  
ルワンダ カッピングラボ(左) 農園風景(中央) Sholi組合の人々(右)

- この夏のいちおしアイテム!! —3  
 外食産業レポートNo.108 —2  
 今月のTOPICS —4  
 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!!



『抑える』九八四話

町内に野球のチームができて三年になる。町内会の会長が監督・投手で、喫茶店のオーナーが三塁である。そして他もそれなりに選手は固まっている。それに、学生のとき投手をやっていた者が複数いて、中継ぎ、抑えが揃っているのも自慢の一つだ。

試合のあと、勝つても負けても喫茶店で慰労会があり、応援団も参加して賑やかなになる。

今日も試合後の慰労会。今年は大島が五試合連続の失点ゼロで抑えてきている。その大島を中心に話題も弾んでいる。

喫茶店のオーナーが言った。「抑えはこの大島だけではないぞ。あたしだって昔から抑えては苦労しているんだけどなあ」

監督をやっている町内会長が言った。「なんだ、お前も九回だけ投げたいのかい?」

「いや、コーヒーを飲むのにも糖分を抑えていたんだよ」



## コーヒーこぼし 三遊亭園窓

『洗う』九八五話

三田家も老と老の二人だけの生活が続いて久しい。

このところ、おじいさんにとっては、おばあさんのいれてくれたコーヒーを時間をかけてゆっくりゆつくりと飲み干すのが楽しみである。

ところが、おばあさんはそうはいかない。何度も「それ雑誌」「ほれ手紙」「ほい電話」「ほら宅配」と動きを止める瞬間もない。

それに合わせるように、大してくもない「部屋から部屋」「二階から三階」「路地から隣家」へあつちこつちと蝶の如く飛び回ることになる。

おじいさんはその様子を見るような見ないような素振り、チビリ、チビリとコーヒーを楽しんでるだけ。

そうとう冷めてしまったが、残ったコーヒーを飲もうと、カップを手にして口へ運んだとき、あくびが出そうになった。それを止めようとして口を閉じようとしたとき鼻の中がむず痒くなった。こいつはいけないと、思った瞬間に、ハックションと大きなくしゃみをしてしまった。その拍子に入歯が外れて、カップの中に音を立てて入ってしまった。

おばあさんが大きな声で言った。「おじいさん! いくらなんでも、コーヒーで入歯を洗わないでください!」

三遊亭園窓師匠のホームページ <http://ensou-dakudaku.net/>

シリーズ  
SERIES

## 外食産業レポートNo.108

～『その常識本当？間違いはどっち？』～

フードビジネスコンサルタント  
永嶋万州彦

『セットメニューの180℃転換とは』

コロナ禍の外食産業から悲鳴の様な叫び声が聞こえてくる現在。生き残る為に必死の努力が続けられています。その努力の一つを、今回ご紹介したいと思います。その店もコロナ禍の影響を受けた50席のカフェです。緊急事態宣言が出された昨年現在まで、来客数は30%を超える落ち込みが続き、営業時間も時短要請によって閉店を2時間繰り上げました。この店の開業は10年前、脱サラをして夫婦とパートタイマー、アルバイトで月26日の営業をしています。開業後2年間は順調な経営が続きました。しかし3年目からこの店に大きな異変が目立つようになりました。それはモーニングサービスの売上の伸びが止まった事、そして主要な稼ぎ時間であったランチタイムの売上が低下した事です。この原因の一つにコンビニエンスストアの存在があります。半径200m(この店の第一次圏)に大手チェーンが3店もあり、ランチだけではなく主力商品であるコーヒーのお客も取られる状況になったのです。経営者夫妻は一生懸命考え、考えられる努力をしましたが、大きな成果を得られずに、このコロナ禍に突入してしまったのです。

### 1. 有料モーニングメニュー成功のポイント

そんな矢先、ある店のモーニングメニューが大変な評判になっている事をコーヒーを仕入れているコーヒーロースターの営業部員から聞き、さっそくその店を訪ねました。経営者夫妻はびっくりしました。自店と変わらないモーニングメニューとばかり思っていたら、発想が180°異なっていたからです。その内容とは

- 1) 無料のトーストメニュー+バター(ジャム)+玉子は自店と同じ
- 2) 別メニューにハンバーガー、ホットドック、ベーコンエッグ、一人前のサラダ+パン等、ランチでも充分対応出来るメニューが安価で提供されている。
- 3) モーニングメニューの提供時間は13:00まで
- 4) 注文ごとにコーヒーを抽出し提供する。

自店は無料のトースト+バター(ジャム)、小さなサラダ、時間は午前11:00まで。この店はどうしてこんな考え方を採用したのかを知りたいという思いが俄然湧いて来ました。質問に対し店舗スタッフはこう答えました。

- 1) 在来の午前11:00までの無料モーニングは、充分お客様のニーズに応えられる内容で、現に客数に於いて、時間帯売上(午前11:00まで)、客数は60%以上、午前11:00～午後1:00までで40%以下と、午前11:00～午後12:00までの空白時間を埋める事が出来る様になり、昼ランチタイムは
  - ①有料モーニングの顧客(女性客、グループ客多い)
  - ②無料モーニング(トースト、玉子付き)の顧客
  - ③プロパーのフードメニュー+ドリンクの顧客
  - ④ドリンクのみの顧客、が来店して客席一回転以上を達成出来る様になった。
- 2) この有料モーニングは事実上ランチ(ブレイクファースト+ランチ)の役割を果たして、特別のランチメニューを用意しなくてすんでいる。
- 3) 有料モーニングは、米飯+フードメニューが主力でないで女性客、グループ客が増え、店内の活性化が出来た。
- 4) びっくりするのは有料モーニングは午前11:00から午後1:00を主力販売時間帯になるが、開店時から注文する顧客も多く、客単価が午前11:00までに600円を稼ぎ出す。(無料モーニングだけなら500円未満になっている)
- 5) 大切なのは午前11:00から午後1:00までの客単価で、特別なランチメニューなしで700円を超える日も多い。この数値ならカフェをして充分闘うことができるものと思っている。
- 6) 有料モーニングのメニュー構成と価格は、無料モーニングと比較して500円以上の価格差は難しく、2品当り200円～480円で提供できる商品構成にする。
- 7) コストに関しては、安く提供する有料モーニングは総じて60～70%と高くなるが、ドリンクは定価なのでその比率で原価を導くと良い。こうして考えていけばトータルのコストが33%以上になることはなく、時間帯で稼げる粗利益高を高められる。客数回復、上昇によって「粗利益高」はかならず増える。

### 2. ランチのセットメニューを180°変える。

まさに刺激的な内容でした。コストを60%以上かけた商品をおしげもなく投入し、ドリンクの低原価で薄めれば、通常原価率に近づける。まさにライバルにとっては強力な打者の登場です。この御夫婦はモーニングタイムの強化とランチタイムの改善を迫られておりましたが、有料モーニングの考え方をランチタイムから実験する事にしました。

#### 1) 改善方法

①在来	②改善
フードメニュー800+サービスコーヒー100円 (売価) 900円(主力商品)	フードメニュー500円+ドリンク400円 (売価) 900円
(コスト)フードメニュー【40%】320円 ドリンクメニュー【40%】40円 計360円【40%】	(コスト)フードメニュー【64%】320円 ドリンクメニュー【10%】40円 計360円【40%】

なんと、客数が同じならコストは同じだったのです。売価500円コスト320円のメニュー開発は、日替りスープパスタ2種類、日替りサンドイッチ1種類、ドリンクはコスト10%台の商品を6アイテムにしました。ハンバーガーは日替りのハンバーガーサンド、パスタに煮込みハンバーガーボールと思いついて米飯提供をやめる事にしました。男性客中心から働く女性、ファミリー、時間を気にしない働く若い人にシフトするのです。軌道に乗せる時間は3ヶ月、もう日替わりランチに苦しむことはありません。一杯の美味しいコーヒーで勝負できるのです。これは全く新しい「常識」です。

フードビジネスコンサルタント。(株)トールコーヒー入社後、FCチェーン本部長、同社常務取締役を歴任。  
1986年に永嶋事務所を設立。数多くの繁盛店・人気カフェを指導。著書に「繁盛するカフェ成功開店法」「人気のカフェをつくる本」(ともに旭屋出版)

# この夏のいちおしアイテム!!

暑い夏にぴったりな食材を  
ご紹介! 季節感あふれる  
夏限定オリジナルメニューにいかがですか。

夏のおすすめ商品

2021年6月上旬～8月下旬

ポツカサツポロ  
グラニータ 1L  
(リモーネ・ブラッドオレンジ) 各491円  
390000 390001 (税別価格 各455円)

爽やかな酸味とコクのある濃厚なシチリア産ブラッドオレンジ果汁と、香り豊かなシチリア産レモン果汁を使用したフローズンベース(氷菓原料)なので、凍らせるだけで簡単に本格的なグラニータができあがります。



469円  
守山乳業 (税別価格 435円)  
560000 杏仁豆腐 537g



※イメージです。  
GSフード  
●フルーツソース キウイ 500g  
508020 (税別価格 535円) 577円  
●フルーツソース ストロベリー 500g  
508030 (税別価格 435円) 469円  
●フルーツソース マンゴ 500g  
555010 (税別価格 535円) 577円



534円  
辻利  
440100 (税別価格 495円)  
リキッド抹茶ミルク  
(ストレートタイプ) 1L



北海道十勝産小豆100%使用し、すっきりとした甘さに仕上げたあずきに、お好みで抹茶アイスや抹茶ミルク、白玉などをトッピングして夏の冷たい和風デザートにアレンジしてみたいはいかがですか?



1103220 駄馬 特選白玉 1kg 1,317円 (税別価格 1,220円)



1,134円  
(税別価格 1,050円)

3512002 メイトー 西尾抹茶 2L



108円  
イビキ  
530200 (税別価格 100円)  
甘さすっきりのぜんざい 160g

※表示価格は全て消費税込価格です。