

シリーズ SERIES マンスリーコーヒーインフォメーション vol.198

MONTHLY COFFEE INFORMATION

Blazil Ipanema Farm ブラジル〜イパネマ農園 プレミア クリュー・ブラックエディション〜中煎り〜

イパネマ農園はミナスジェライス州に3つの生産ユニットを保有し、総面積は約6,000ha、総植樹面積は約3,400haであり、単一農園としては、その生産面積、生産数量は世界最大級。世界20ヶ国にコーヒー豆を輸出し、約7億杯分のコーヒーを供給しています。

常に最適な状態のチェリーを収穫する為に若木に関しては、機械収穫は行わず、ほとんど手作業のみで収穫しています。

さらに、収穫から輸出までのポストハーベストは、全てがイパネマ農園Conquista Unitの自社設備で行われており、チェリーの電子選別機等、世界的にみても最新鋭の精選設備を完備しています。

社会への貢献の為、「イパネマ インスティテュート」を発足し、農園近郊の町に住んでいる従業員の子どもたちを受け入れ、学校の補習、スポーツ活動などを支援。また、麻薬中毒、アルコール中毒の方の社会復帰の支援なども実施しています。

【焙煎度合】
■■■■□□□□
(ハイロースト 中煎り)

焙煎士からのおすすめポイント!!

- ・チョコレートのような甘味と苦味
 - ・ラズベリーやチェリーのような酸味
 - ・コーヒー感が持続する
 - ・軽やかなボディ
 - ・柔らかな口当たり
- が特徴のコーヒーです。

《ブラジル〜イパネマ農園〜概要》

地域：セラ・ダ・マンティケイラ
標高：1,079m〜1,127m
格付：スクリーン15up
精選/乾燥：ハンドピック・ナチュラル/天日乾燥・機械乾燥
品種：イエローフルボン

今月のTOPICS コーヒーを飲む時間帯を変えたら、高い集中力を持続できるようになった

今回は、コーヒーの効果的な摂取タイミングについてご紹介します。(Life hacker 2022/7/28より)

朝イチコーヒーはやめた！ 仕事開始2時間後に、最初一杯を味わう

筆者は、1日に5〜6杯のコーヒーを飲んでいました。朝、手動のミルでガリガリとコーヒー豆を挽き、ハンドドリップで最初のコーヒーを淹れます。トーストやサラダと一緒に味わうのが至福のひとつ。身体の目覚めを感じます。2杯目は仕事開始時。コーヒーカップを持ってデスクに座ります。そして、3杯目以降は情性で飲みたいときに好きだけ飲んでいました。この飲み方を変えてみました。まず、1杯目を朝の10時半頃に飲むことにしました。実のところ、朝イチの頭はすっきりとしていて、コーヒーを飲まなくても高い集中力が得られています。ですので、そのまま勢いで90分ほど脳目も振らず仕事に打ち込みます。原稿を書いたり、企画書を作ったり、アイデア出しをしたり。特に脳を使う仕事に費やします。そこで、いよいよコーヒーです。1杯目のコーヒーは、脳科学的に特に良い影響を与えられていると言われています。こちらの記事によると、コーヒーを飲むときに辿る5段階は以下の順番になっているようです。1、コーヒーを飲もうと考える。2、コーヒーを淹れる準備をする(買いに行く)。3、コーヒーの香りをかぐ。4、コーヒーを飲む。5、余韻を味わう。1の段階から、予測的快楽ホルモン「ドーパミン」が分泌され、気分が良くなりはじめます。そして4〜5の段階で、コーヒーに含まれる「カフェイン」が脳に到達。神経が覚醒し、目が覚めてイキイキとした気分になるようです。これは1杯目が特に顕著で、2杯目以降は効果が減少します。つまり、朝食時にコーヒーを飲むのはもったいないと言えるのです。朝の集中力が低下しそうな10時半頃に最初のコーヒーを飲むことで、高い集中力を維持したまま午前中を過ごせるようになりました。

午後の眠気を吹き飛ばす「カフェイン・ナップ」

朝から集中して仕事を続けていると、午後にはさすがに脳が疲れてきます。そこでランチ後に、可能なら短い昼寝を挟むことにしました。時間は15〜20分程度。深い眠りに入ってしまう程度の仮眠をとることで、朝のようなすっきりとした気分が再び得られるようになるのです。ここで、2杯目のコーヒーを活用します。ランチの後に2杯目のコーヒーを飲んでから、仮眠をします。およそ20分後にカフェインが効いてくるので、元気づけ仮眠から目覚めることができるのです。

コーヒー以外の水分補給を忘れない

仕事での水分補給は、コーヒーだけではまかなえません。コーヒーには利尿作用がありますし、コーヒーだけでは十分な水分量をまかなうことができないからです。ミネラルウォーターか炭酸水を常備して喉が乾く前に、一日に何度も口にする事で水分不足を防いでいます。

眠気・だるさが激減し、集中力の持続時間が伸びた

集中力を意識してアップさせることはなかなか難しいですが、急激に低下するのをとどめたり、維持させたりするのであれば、ある程度コントロールすることは可能です。午前中の集中力の高い時間帯を伸ばしたり、昼食後の眠気やだるさが改善できたりしたのは大きなメリットでした。また、コーヒーを好きだけ飲むのではなく、1杯1杯を大切に飲むことで、「これを飲んで仕事を頑張るぞ!」という気持ちのスイッチも入ります。情性で何杯も飲んでいたら頃は違います。コーヒーが好きな方は、ぜひ明日から試してみてください。

編集後記

今年の夏はいかがお過ごしでしたでしょうか？私は、コロナ対策と熱中症対策でマスクをしたりとったりが忙しい夏でした。

この夏あまりの暑さにアイスコーヒーばかり飲んでしまいましたが、今号のトピックスを参考にタイミングも考えながら飲もうと思いました。(S.H)

Vol.518

発行日/毎月1回1日発行
/2022年9月1日通常 第518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

9 2022
月号
Vol.518



ペルー：農園風景(左) 農園スタッフ一同(中央) 高橋氏(右)
ブラジル：農園風景(左) 農園遠景(中央) イエローフルボン(右)

【営業日カレンダー 9月】

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

秋・冬おすすめ商品 ー2,3
フルーツパーク・白馬 展示会のお知らせ ー3
今月のTOPICS ー4

珈琲小咄 ー1
マンスリーコーヒーインフォメーション ー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！！



『同じ味』一〇二話

小池君は高校生になっても、まだコーヒーを飲んだことはなかった。
というのは、幼稚園の年長の頃、家に親戚中が大勢集まって、なにかの祝いをしたことがあった。そのとき、お膳にコーヒーが出た。
小池君は大人たちに囲まれ、面白がつて、コーヒーを飲んでしまった。
「にがいー!」
その声と顔に大人たちは大笑いをした。それ以来、小池君はコーヒーと縁はなかったのだ。
ところが、高校に入學して、同じクラスの子に惚れてしまった。
その子が駅前の喫茶店の娘であることを知って、その店に通い始めた。同時にコーヒーを飲むようになったのだ。
ある日、同級の者から声をかけられた。
「小池。知らなかったのかい?」
「なにを?」
「喫茶店の、あの子だよ」
「あの、どうかしたの?」
「二年上の彼氏がいるんだぞ」
「え!」
しばらく無言のままでいたが、やがて、つぶやいた。
「ああ、また苦い思いをしちゃったよ」



コーヒーこぼなし 三遊亭園窓

『二人と二つ』一〇二話

ある喫茶店に、ある仲のいいカップルがよくやって来ていた。
二人ともコーヒーが好きらしく、決まってお替りをして帰って行った。
テーブルに置かれるカップの中、コーヒーたちも嬉しそうだった。
ところが、どうしたことが、今日は二人の様子が違った。
お互いに目をそらしている。
無言である。
カップには手をつけず、そのままだった。
やがて、二人はぼやきを二言、三言、ぶつけ合うようにして、席を立った。
各自で勘定を払うと、店から消えて行った。
テーブルに置かれたまんまのカップの中のコーヒーが二つ、つぶやいた。
「あの二人、コーヒーはまるつきり口にできなかったね」
「終いまで、二人はぼやいたまんまだったよ」
「今まで二人の話をそれとなく聞いて、楽しかったのになあ」
「そうなる、こっちはどうすりゃいいんだい?」
「もちろん、こっちも、こぼしてお終いだよ」

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

2022年 秋・冬おすすめ商品

秋冬にぴったりの食材をご紹介！
季節感あふれる秋冬限定オリジナルメニューに
いかがですか。

9月上旬～1月下旬

※消費税の端数処理により
単価が変わることがあります。

和のパンケーキ・きなこ黒糖蜜



和のパンケーキ・抹茶



チョコバナナコインカット

ベルギーワッフル

※画像はイメージです。

ニチレイフーズ
冷凍

和のパンケーキ（8個）



きなこ&黒糖蜜

しっとりとしたきなこ風味の生地に、
黒糖蜜を使用したソースを入れました。
ふんわりやわらかな食感の一品です。
国産のきなこ・沖縄産の黒糖で作っ
た黒糖蜜を使用しております。

3531042



抹茶クリーム

しっとりとした生地の中に京都宇治
抹茶と北海道産生クリームで作った
抹茶クリームを挟みました。
ふんわりやわらかな食感の一品です。

3531041

313円（税別価格290円）

313円（税別価格290円）

渋皮付栗アイス2L



明治 3511500

1,701円（税別価格1,575円）

ローステッドチェスナッツ シロップ 700ml



モナン 421451

1,296円（税別価格1,200円）

トピカルマリア チョコバナナコインカット 500g(約50個)



アスク 1255615

完熟したバナナを、直ぐに工場で加工
・瞬間凍結したものを、チョコレート
コーティングしました。
自然な美味しさのバナナとチョコレ
ートのマリアージュです。ひんやり美味
しいデザートに仕上がりました。

1,080円（税別価格1,000円）

豊かなバター風味の ベルギーワッフル 180g(4個)



マリンフード 3530009

292円（税別価格270円）

ホイップdeマロン (モンブラン絞り用) 600ml



スカーフード 1215250

486円（税別価格450円）

ショクリュー サクッとアツアツが美味しい!! 広島産 カキフライ



調理イメージ: カキフライ広島産 40g

重量比は
1.6倍!!

カキフライ広島産 25g
1/パック500g(20個入)
油調:170℃約5分

カキフライ広島産 40g
1/パック800g(20個入)
油調:170℃約6分

冷凍

カキフライ広島産 25gX20

冷凍

カキフライ広島産 40gX20

広島産の窒素冷凍かきを
焙焼パン粉で包んだカキフライです。
冬季限定ですので、ぜひこの機会に
ご利用ください。

※在庫なくなり次第終了とさせていただきます。

※個数によって消費税が異なることがあります。

東谷山フルーツパークコーヒー展のお知らせ

2022年9月13日(火)～10月2日(日)

名古屋市東谷山フルーツパーク
くだもの館 企画展示室(月曜定休日)

世界各地のコーヒー展示、
コーヒーができるまでの解説、
コーヒーと健康等、コーヒーに
関する様々な展示が行われます。

白馬食品展示商談会のお知らせ

新型コロナウイルス感染の影響もあり依然厳しい市況ではございますが、新商品のご紹介及びメニュー提案
コーヒー器具のご紹介など、ウインターシーズン向けのご提案をさせていただきます。

皆様のご来場を
お待ちしております!!

日時 2022年10月20日(木)

AM10:00～PM4:00

会場 白馬フォーティーセブンスキー場内
レストランアリス

長野県北安曇郡白馬村神城24196-47

会場マップは
こちらのQRコードから



●お問い合わせ先

富士コーヒー株式会社 松本営業所

TEL (0263) 27-8000
FAX (0263) 27-8787

※展示会に関するお問い合わせは
こちらの番号へおかけ下さい。

展示会専用ダイヤル

090-4801-9248