

シリーズ SERIES マンスリーコーヒーインフォメーション vol.196

MONTHLY COFFEE INFORMATION
ブラジル〜ヴィオレッタ〜 中深煎り〜



ブラジルの生産者組合、サンコーヒー内でフルーティフレーバーを作り出すために開発されました。

製法として同組合が生産するショコラは天日乾燥の際、side by side(*一粒ずつ並べ)で約7日かけますが、ヴィオレッタはチェリーを5cm+パイルアップし、乾燥を遅らせ発酵を促すため、10日以上かけます。その分好気性発酵が進み、フルーティさが増します。

〜”VIOLETA” 開発秘話〜

名前の由来は”バイオレット”のポルトガル語で、フレーバーで感じるレーズンやプラムに共通する紫やピンクをイメージして名付けました。女性名詞で可憐な感じと音の響きから大人感、色っぽさ感も演出する商品です。

近年では麻袋も産地ごとの個性的なデザインが注目されており、インテリアやバック等で再活用されています。ヴィオレッタも一目でわかりやすいデザインを目指し、同じ名前を持つ生産者組合社員の娘さん、すみれちゃん(9歳)に麻袋のデザインをお願いしました。艶やかで可愛らしくヴィオレッタ(すみれ)を象徴とするデザインとなっております。

【焙煎度合】
■■■■■□□□
(シティロースト 中深煎り)



ヴィオレッタ(すみれ)をイメージした麻袋

焙煎士からのおすすめポイント!!

- ・ 柔らかい口当たり
- ・ ナッツ、フローラル、スルベリー、ライム
- ・ 滑らかな液質とさわやかな後味が特徴のコーヒーです。



《ブラジル〜ヴィオレッタ〜概要》

地域：サンコーヒー生産者組合所属20農園
標高：平均1,000m〜1,100m
グレード：NO2 16UP90%以上
精選方法：ナチュラル
品種：ムンドノーボ、カトゥアイ、カトゥカイ

今月のTOPICS コーヒーは体にいい?悪い?

管理栄養士が解説する、コーヒーを飲むメリット・デメリット

■**コーヒーがもたらす健康効果** コーヒーの有効成分として1番に思い浮かべるのは、カフェインではないでしょうか。カフェインには、神経を鎮めて眠気を誘う物質のはたらきを阻害する作用があります。また交感神経を刺激して、基礎代謝を上げることもカフェインの作用です。基礎代謝が上がると消費エネルギーが増えるため、コーヒーにはダイエットを後押しする効果があるといえるでしょう。そのほか運動能力の向上や疲労回復、痛みをおさえる作用などがあります。コーヒーの苦味や香りのもとになる成分「クロロゲン酸」にも注目してください。クロロゲン酸はポリフェノールの一種であり、活性酸素のはたらきをおさえて老化を防ぐ「抗酸化作用」が期待できます。胃酸の分泌を促して消化を助けることも、クロロゲン酸の特徴です。そのため「食後のコーヒー」は理にかなっているといえますね。さらに糖尿病の予防効果が見込めることでも、クロロゲン酸は関心を集めています。クロロゲン酸は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」を分泌する細胞にはたらきかけ、インスリンの分泌を促進すると考えられています。ほかに脂肪燃焼を促す効果や、血圧を低下させる効果も期待されています。

■**コーヒーのデメリット** コーヒーが体にもたらす影響は、よいものだけとはかぎりません。眠気を覚ましてくれるカフェインは、摂り過ぎると神経が興奮して夜に眠れなくなってしまう。さらに過剰摂取すれば、めまいや心拍数の増加、震えといった症状があらわれます。消化器官の神経も刺激され、下痢や吐き気などの症状が出るおそれもあるのです。またコーヒーに含まれる成分は、栄養素の吸収を阻害する可能性があります。カフェインはカルシウムの尿中への排泄を促し、カルシウムの吸収率を低下させます。とはいえ栄養バランスのよい食事を摂り、カルシウムの摂取量が十分であれば、骨に影響することはほとんどありません。コーヒーに含まれる渋み成分「タンニン」は、鉄と結びついてそのまま排出されるため、鉄の吸収を阻害します。しかしこちらも、コーヒー1〜2杯程度ではあまり影響がないと考えられています。コーヒーをよく飲む人で貧血症が気になる場合は、コーヒーの杯数を減らしたり、食後に飲むのを控えたりするようにしましょう。

■**1日の摂取目安量は?** コーヒーにデメリットがあったとしても、1日に飲んでもよい目安量がわかれば安心ですね。コーヒーの摂取目安量を設定するうえで、ひとつの基準になるのがカフェインの量です。しかし、カフェインが体に及ぼす影響は個人差が大きいといわれており、日本では上限値などの具体的な数値は定められていません。しかし海外に目を向けると、数値を用いてカフェインの摂取について注意喚起を行っている機関があります。欧州食品安全機関は「1日の最大摂取量を400mg以下、一度の摂取量を200mg以下にするべき」、カナダ保健省は「健康な成人は1日最大400mgまでとする」と提言しているのがその一例です。ドリップコーヒー(1杯150ml)には約90mgのカフェイン、インスタントコーヒー(1杯2gの粉末)には約80mgのカフェインが含まれています。

先ほどの数値をもとにすると、コーヒーは1日4杯程度までであれば健康への心配がないと考えられるでしょう。(20230527yoga journal onlineより)

編集後記

みなさまはコーヒーを一日に何杯くらい飲まれますか?今回ご紹介したトピックスではコーヒーを飲むメリット、デメリットについてご紹介しました。暑いとつい氷たつぷりのアイスコーヒーをがぶ飲みしたくなりますが、こゝAほどほどで夏を乗り切りたいとおもいます。(S.H)

Vol.528

発行日/毎月1回1日発行
/2023年7月1日通常 第528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

7 2023
月号
Vol.528

【営業日カレンダー 7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 セタ	8先勝
9友引	10先負	11仏滅	12大安	13赤口	14先勝	15友引
16先負	17仏滅 海の日	18赤口	19先勝	20友引	21先負	22仏滅
23大安	24赤口	25先勝	26友引	27先負	28仏滅	29大安
30赤口						

ケニア
ブラジル 農園風景(左)精選エリア(中央)農園風景(右)
乾燥風景(左)農園遠景(中央)乾燥風景(右)

有職者のランチ実態調査 — 2、3
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!!



昭和五十五年九月号掲載分より

『コーヒーも注文次第』
喫茶店に男が二人、入つてくるとテーブルに着いた。
ウェイトレスがやってきたので、一人の男は、何を注文しようかと考えた。するとウェイトレスは愛想よく言った。「コーヒーはいかがでしょうか、お替りができますよ」
「それはたしかに?」
「ハイ、もちろん当店のサービスでございます。」
「じゃあ、この男には一杯目のコーヒーを。オレには二杯目のコーヒーを持ってきてくれ。」



コーヒーこぼなし
三遊亭圓窓

「コーヒー狂」
コーヒー好きが二人いた。二人は顔を合わせると、コーヒー談義をした。
いつしか、その二人はコーヒー気狂いになっていた。
会う度に、口角をそばして己の気狂いぶりを披露しあつた。
そして、なおも二人はエスカレートして競い合つた。
「オレは御飯にコーヒーをかけて食べるんだぞ!」
「なんの!俺なんざア、コーヒーに御飯をぶち込んで食べてらアな!」

お知らせ...三遊亭圓窓師匠を偲んで、過去のコーヒー小話を掲載させていただきます。



昭和五十五年九月号掲載分より

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



有職者のランチ実態調査



「ホットペッパーグルメ外食総研」は、首都圏・関西圏・東海圏の平日のランチの実態についてアンケートを実施しました。うち、有職者（公務員、経営者・役員、会社員、自営業、自由業の方）の方のランチについて集計を行った結果を発表しました。

1. 平日のランチ、「自炊」が最多も構成比は減少。「外食」は3年ぶりに増加

有職者の平日のランチ、食べ方の1位「自炊、または家族等が作った食事」（31.4％）。2年連続で増加した後、減少。2位「小売店や飲食店で購入した食事」（20.8％）、3位「自分、または家族等が作った弁当」（19.3％）、4位「社食、学食」（8.2％）、5位「外食店内での食事」（7.9％）、2～5位は順位が変わっていないが構成比は増加傾向。新型コロナウイルス感染症の影響が落ち着いて、有職者が自宅でランチを食べる機会が減っているようだ。性年代別では、「自分、または家族等が作った弁当」は男性よりも女性において高く、60代男性では、「外食店内での食事」が他の性年代より顕著に高かった。

先週の平日ランチは、どのように食事したか	2023年	2022年	2021年	2020年
自炊、家族等が作った食事	31.4	34.9	33.4	22.1
小売店、飲食店で購入した食事	20.8	20.5	19.8	20.8
自分、家族等が作った弁当	19.3	18.8	19.1	22.6
社食、学食	8.2	8.0	8.0	11.5
外食店内での食事	7.9	6.9	7.9	10.7
給食、ケータリング、会議弁当、病院食等の自分以外が用意した食事	2.6	2.2	2.7	2.5
出前、デリバリーした食事	1.5	1.5	2.1	2.5
上記以外の手段で用意した食事	2.1	2.0	2.5	2.0
食べていない	4.1	3.4	3.4	3.8
覚えていない	2.1	1.7	1.2	1.4

2. ランチで外食が増えた人は増加傾向。逆に、自炊と中食が増えた人は前年比で減少

1年前と比べて、ランチの食べ方で増えているものを尋ねた。以下数値はすべて「増えた」と「やや増えた」の回答者の割合の合計値である。「自炊、または家族等が作った食事・弁当」（21.0％）が4年連続で最多であったが、内食（自炊）と中食のすべての食べ方で前年比ではマイナスとなっている。逆に外食の3つの食べ方では、「外食店内での食事」（12.4％）を筆頭に、「社食・学食」「小売店でその場でイートイン」も前年比はプラスとなっている。性年代別では、20代男女、30代女性で「自炊、または家族等が作った食事・弁当」の割合が高かった。また、20代男性では「社食・学食で食べる」（11.2％）、「小売店で購入したものをその場でイートイン」（10.0％）が、20代女性では「外食店内での食事」（19.1％）が他の性年代より顕著に高い傾向だ。

1年前と比べて、平日のランチの頻度が「増えた」「やや増えた」もの		2023年	2022年	2021年	2020年
自炊、家族等が作った食事・弁当	内食	21.0	28.7	37.0	19.0
小売店、出張販売、フードトラックで購入	中食	13.2	16.6	22.9	16.9
持帰り専門店、宅配専門店からテイクアウト		7.7	11.3	11.4	4.3
外食店からテイクアウト		7.0	11.7	13.3	4.0
出前、デリバリー	外食	5.3	7.8	9.3	3.1
外食店内での食事		12.4	7.4	4.8	9.9
社食、学食で食べる		5.0	4.7	3.1	3.8
小売店でその場、出張販売、フードトラックでイートイン		4.8	4.7	3.1	3.8
給食、会議弁当、病院食等の自分以外が用意した食事	その他	3.6	3.5	3.0	2.7
増えたものは無い		59.5	53.8	45.1	59.0

3. ランチ予算、「出前、デリバリー」1332円、「外食」1190円。全体平均は447円で過去最高額

平日のランチの形態別の予算を尋ねた。全体平均は447円で、これまで最も高かった2020年調査を上回り、過去4年で最高額となった。最も高かったのは「出前、デリバリーしたもの」で平均1,332円（前年1,274円）、続く「外食店内での食事」も平均1,190円（前年1,104円）と平均1,000円以上で、ともに3年連続で増額した。他の食べ方に関しても、最も安い「自炊、または家族等が作った食事・弁当」の平均393円（前年368円）を含め、すべての食べ方で前年比は増額している。物価上昇や食材費の高騰による値上げが影響していそう。性年代別では、60代女性で「出前、デリバリーしたもの」が特に高く、平均2,027円。20代女性では「外食店内の食事」が平均1,377円と高かった。

外食店内で平日のランチに1回あたりかける予算・平均額								2023年	2022年	2021年	2020年
								1190	1104	1103	1039
男性	20代	30代	40代	50代	60代	女性	20代	30代	40代	50代	60代
	1281	1145	1109	1103	1152		1377	1350	1277	1112	1287

4. コロナ禍関連項目がランチの食べ方に大きな影響。「働き方改革」は影響弱まる

働き方の変化に伴い、1年前と比べてランチの食べ方に変化があったかを尋ねた。「テレワークを行う機会が増えたため」の項目の構成比は前年より減少したが、「テレワークが日常化したため」の項目と合算すると、いずれも前年より増加している。テレワークの増加や定着が、有職者のランチ形態に一定の影響を与えているとわかる。また、「コロナ禍前までの働き方に戻りつつあるため」の構成比が前年比で伸びており、中でも「ランチで外出（外食）する機会が増えた」は5.9％⇒11.0％、「職場の同僚等と複数人で食べる事が増えた」は5.8％⇒11.5％と大きく伸びている。前述の「テレワーク」とあわせてコロナ関連影響の大きさが改めて明らかになっている。一方で、コロナとは直接は関連しない「仕事の時短や効率化を求められたため」「働き方の異なる人が職場や取引先に増えたため」「人手不足で仕事量が増えたため」等は、全体的に前年比で構成比は減少の傾向で、コロナ禍前に盛んに言われたいわゆる「働き方改革」の影響が相対的に弱まっていると言えそう。

「ホットペッパーグルメ外食総研」2023年4月18日プレスリリース
有職者のランチ実態調査（2023年3月）より

富士コーヒー名古屋提案会のお知らせ

開催日：2023年8月23日（水）

開催場所：三井食品中部支社1階会議室

開催内容：メーカーによる商品の活用術や秋冬向けのメニュー提案をお届けいたします

出展予定業者：・味の素冷凍食品株式会社 ・エムシーシー食品株式会社

・カゴメ株式会社 ・キューピー株式会社 ・昭和産業株式会社

・日仏貿易株式会社 ・日東ベスト株式会社

・マリンフード株式会社 ・宮島醤油株式会社

改めて、弊社営業担当よりご案内申し上げます