１．コーヒーは生鮮食品！

コーヒーチェリーという植物の種

コーヒーは、コーヒーチェリーという植物の種
“生豆” を焙煎したものです。生豆は焙煎すると
空気中の酸素ですぐに、酸化してしまいます。
酸化すると、味や香り、そしてコーヒーの効能も
おちてしまいます。

コーヒーの本当の賞味期限は

豆で７日、粉で３日、たてて３０分です。

2．焙りたてコーヒーは、新鮮なコーヒー！

賞味期限を守った、新鮮なコーヒー

炊きたてのご飯、焼きたてのパンが

おいしくて栄養価が高いのと同じように、

コーヒーは焙りたて、挽きたて、淹れたてが

一番おいしい、健康食品です。

ご飯は炊きたて、パンは焼きたて

コーヒーは焙りたてが一番！

3．焙りたてコーヒーは、健康食品！

コーヒーの効能

リラックス効果・ダイエット効果・血圧の調整

善玉コレステロールを増やす・老化を防ぐ

心筋梗塞の予防・ガンの抑制

焙煎したての新鮮なコーヒーは

“不老長寿の万能薬”と言われる

すばらしい健康食品です。

コーヒー３つの大切なポイント

その１：コーヒーは生鮮食品

本当の賞味期限は、焙煎後、豆で７日、粉で３日、たてて３０分

その２：いりたてコーヒーは新鮮なコーヒー

ご飯は炊きたて、パンは焼きたてコーヒーは焙りたてが一番！

その３：いりたてコーヒーは健康食品！

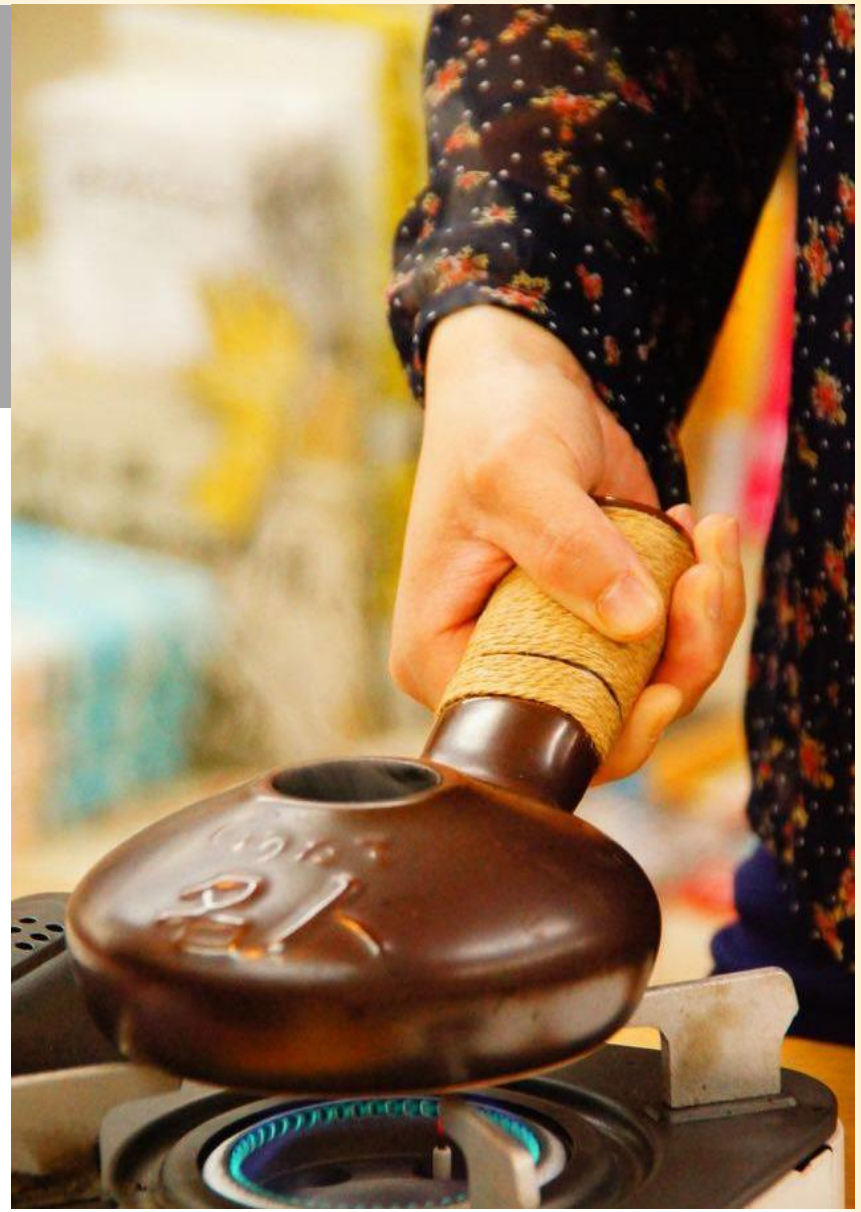
焙煎したての新鮮なコーヒーは“不老長寿の万能薬”と言われる

すばらしい健康食品。

お家でカンタン手づくり

焙りたてコーヒーを！

本当の賞味期限を守るためには、
生豆を焙煎する方法、**家庭焙煎**がおすすめ。
ご家庭でも使いやすいように開発された、
セラミック製の**焙りたて名人**を使った
焙煎方法をご紹介します。



たった３～５分で、誰でも簡単に
生豆が焙煎できます。

お家で簡単・焙りたてコーヒー

初めてのコーヒー焙煎

簡単で楽しいコーヒー焙煎。では、やってみましょう！

用意するもの

・いりたて名人・コーヒー生豆

・ガスコンロ

（カセットコンロ・ラジエントヒーターなど）

・お皿・うちわ

生豆２０ｇでホットコーヒー４杯分を焙煎します。

最高で生豆６０ｇ(ホットコーヒー１２杯分）まで一度に焙れます。

自己紹介

松波　真子　まつなみ　まこ

NPO法人一杯のコーヒーから地球が見える

公認インストラクターとして、焙りたてコーヒー講座を開催しています。

珈琲屋台 maru coffee

自家焙煎の新鮮なコーヒーを屋台で提供しています。

生豆や珈琲道具の販売をしています。