

オムロン/ホーム精米器ヘルシーライザー

FN-R10 取扱説明書

ご使用前この説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。



OMRON

このたびは、オムロン ホーム精米器FN-R10を
お買いあげいただきまして、まことにありがとうございます。

本器は簡単な操作で、手軽に玄米を分づき米から白米まで、任意に精米できます。

ビタミンB₁をはじめ多くの栄養素を含んだ分づき米を、また、つきたてのおいしい白米を、ご家庭でお召し上がりください。

なお、ご使用になる前にこの「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお取扱ください。

また、この取扱説明書は大切に保存しておいてください。

●目次

おもな特長	2
各部の名称	3
安全にご使用いただくために	4
ご使用前の注意と点検	
ご使用場所の注意	
操作上の注意	
ご使用方法	5
精米の順序	
上手に精米するために	
精白度の調節のしかた	
精米したお米の上手な炊き方	8
精米したお米の保存のしかた	8
お手入れのしかた	9
お米の栄養について	11
アフターサービスについて	12
保証について	12

おもな特長

① 三分・五分・七分づきから白米まで、
お好みの精白度に精米できます
精白度ダイヤルを調節するだけで、お好みの精白度に精米できます。

② つきたてのお米が食べられます
毎食必要な量だけ精米できますから、いつも、つきたての新鮮なお米が食べられます。

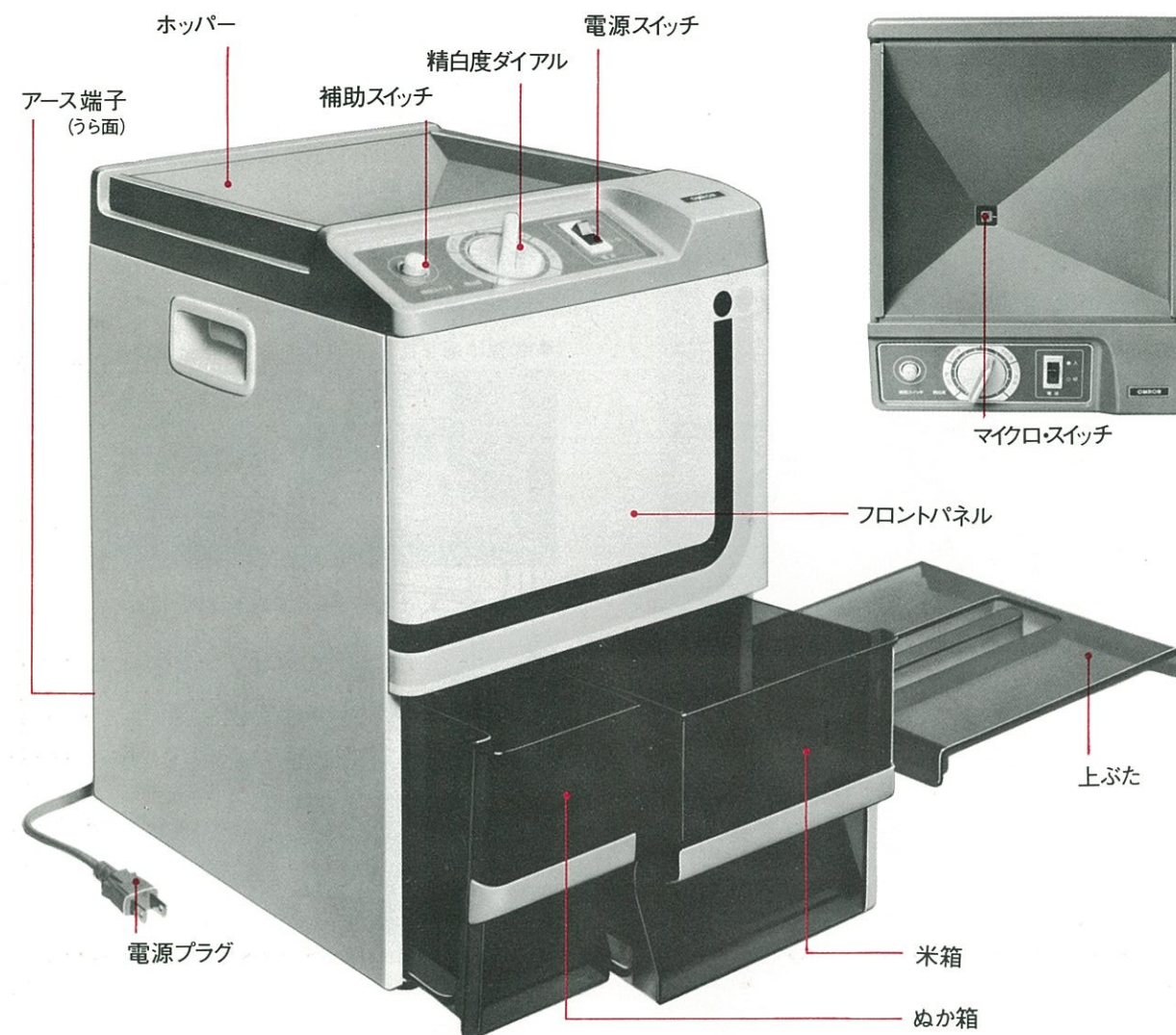
③ 1.5kg(1升)の玄米が、わずか7.5～9分で
白米になります
ホッパーに玄米を入れて電源スイッチをON。1.5kg(1升)の場合、7.5～9分で白米に精米できます。

④ お米をいためない精米方法です
本器は、玄米と玄米を摩擦させながら、ぬか層を少しずつ剥ぎとっていく方法を採用しています。米粒の形をいためず、碎米も少なくすすみます。

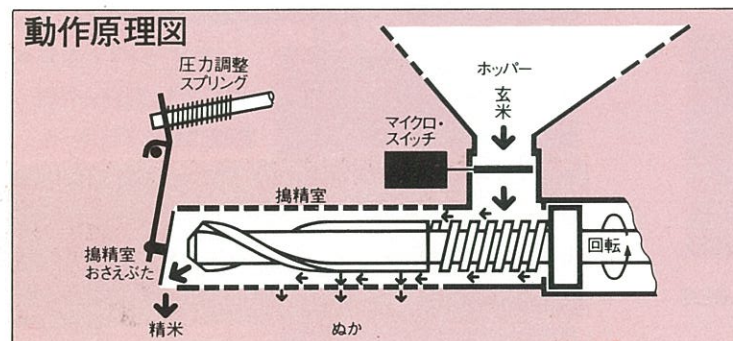
⑤ 軽量・コンパクトです
手軽に持ち運びができ、設置場所にも困りません。

⑥ お米とぬかを自動的にふり分けず
精米と同時に、お米は米箱に、ぬかはぬか箱に、別々にふり分けられます。

各部の名称



●付属品●



●おもな仕様●

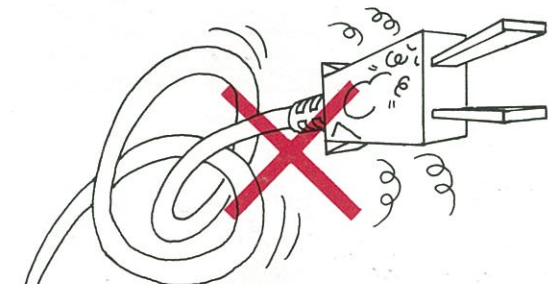
形式…FN-R10
定格電圧…AC100V
定格周波数…50/60Hz
消費電力…最大310W
ホッパー容量…1.5kg(約1升)
精米時間…1.5kgで7.5～9分(白米のとき)
注:精米時間は電源周波数によって異なります。
外形寸法…幅272×高さ410×奥行345mm
重量…約13kg
付属品…ブラシ 1本
計量カップ/180ml(約1合) 1個
ぬか袋 1個
保証書 1部
取扱説明書 1部

安全にご使用いただくために

つぎのことを必ず守ってください。機械の故障、精米不良、感電や漏電事故などの原因となります。

①ご使用前の注意と点検

- コードや電源プラグが、いたんだり、損傷していないか、お確かめください。
- コードを無理に曲げたり、ひっぱったり、ねじったりしないでください。



②ご使用場所の注意

- 湿気の多い場所、水のかかる場所、火気のそばなどには設置しないでください。



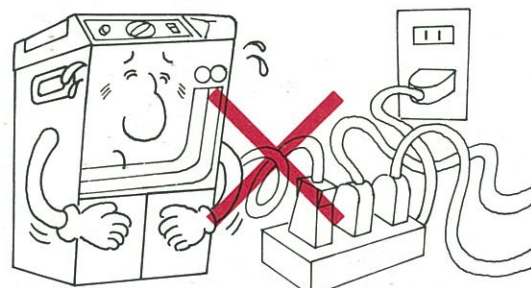
- 本器は水平でしっかりした場所に設置してください。
- 本器の後面や側面を、壁などに密着させないでください。とくに後面と壁などとの間隔は、5～6cm以上離して設置してください。



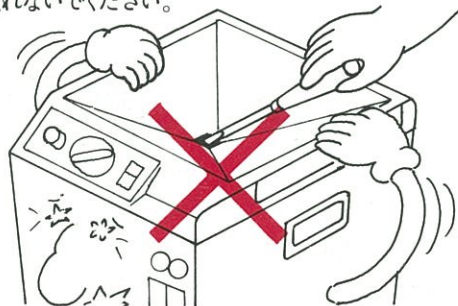
- 万一の感電防止のため、アースさせてください。アース端子はうら面にあります。(ガス管や水道管には、絶対にアース線を接続しないでください。)

③操作上の注意

- ぬれた手でご使用になったり、コードをぬらしたりしないでください。
- 本器の定格電圧は100Vです。200Vなど他の電源には絶対に接続しないでください。
- 電源は適正配線されたコンセントをご使用ください。タコ足配線は絶対にさけてください。



- 電源プラグはコンセントにしっかりと差込んでください。
- 本器の電源スイッチを「入」にしたままで、電源プラグを抜かないでください。
- 電源プラグをコンセントから抜くときは、必ず電源プラグを持って行なってください。コードを持ってひっぱると断線の原因になります。
- ホッパーの供給口についているマイクロスイッチには、絶対に触れないでください。

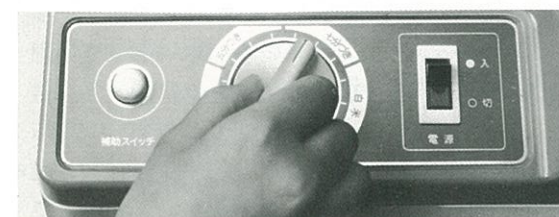


- お米の精米以外には使用しないでください。
- ぬかをホッパーの中へ入れないでください。
- 米箱やぬか箱から、精白米やぬかをあふれさせないでください。

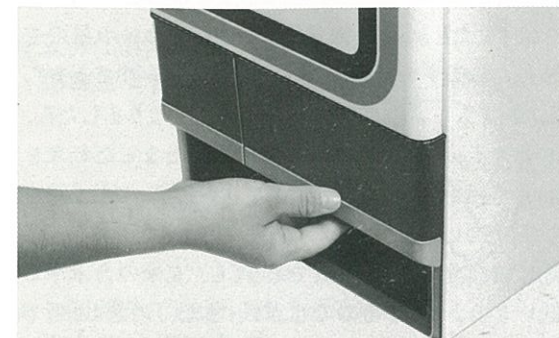
ご使用方法

精米の順序

- ①電源スイッチを「切」にしてから、電源プラグをコンセントに差込みます。
- ②精白度ダイヤルを希望する位置にセットします。



- ③米箱とぬか箱をセットします。



- ④電源スイッチを「入」にします。



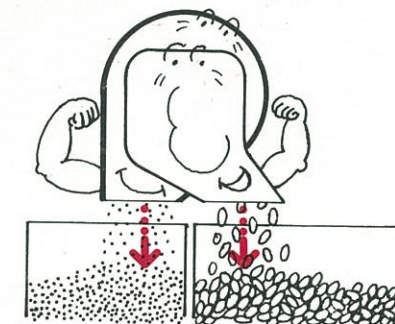
- 補助スイッチを押して、動作を確認します。モーターが回る音がし、異常音がなければ正常です。
- 始動時に「カチン」と音がしますが、これは始動装置が作動する音です。



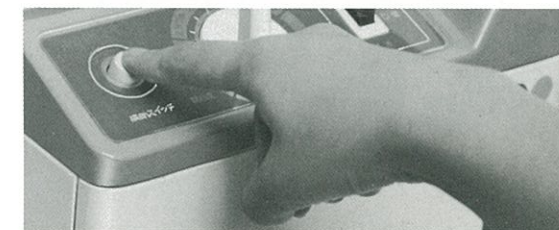
- ⑤玄米をホッパーに入れると、自動的に精米を始めます。(一度に精米できる玄米は1.5kg(1升)です)
- 作動しないときは、補助スイッチを数秒押せば始動します。



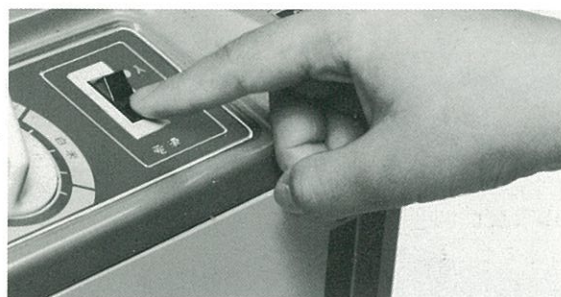
- ⑥精米されたお米は米箱に、ぬかはぬか箱に自動的にふり分けられます。
- 米箱・ぬか箱ともに、あふれないようご注意ください。米箱・ぬか箱とも玄米約1.5kg分までためられます。



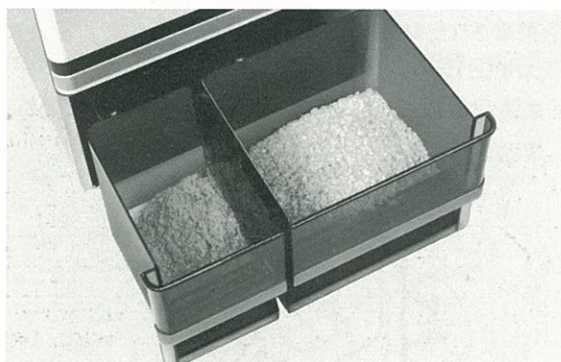
- ⑦ホッパーの中に玄米がなくなると、モーターが自動的に停止しますが、少量のお米が搗精室内に残っていますので、数秒間補助スイッチを押して精米を続けます。



- ⑧ お米とぬかが落ちなくなったら、精米作業は終了です。
 ⑨ この状態では、電源スイッチは「入」になったままです
 から、電源スイッチを「切」にします。



- ⑩ 米箱から精米されたお米を、ぬか箱からぬかを除いて
 空箱をもと通りセットしておきます。



- ⑪ ホッパーの中にはこりや異物が入らないよう、上ぶた
 をしてください。



- ⑫ しばらく精米しない場合は、電源プラグをコンセント
 から抜いておきます。
 (必ず電源スイッチを「切」にしてから電源プラグを抜い
 てください。)

※連続して精米する場合

玄米を1.5kg以上連続して精米する場合は、米箱
 とぬか箱を必ずいったん空にして、再度セットしてか
 ら玄米をホッパーに追加投入してください。

上手に精米するために

- はじめて精米する場合や、お手入れ(精米スクリーン
 をはずしたとき)後精米する場合、はじめに少量の玄
 米と、希望する精白度にあわないお米が出てきます。
 しばらくして希望する精白度のものとなりましたら、
 電源スイッチを「切」にして、米箱にたまったお米を
 ホッパーに戻し、再び電源スイッチを「入」にして精米
 してください。
- 同じ精白度ダイヤル位置であっても、玄米の含水率が
 低いものより高いもののほうが、また、古米より新米
 のほうが、精白度が高くなる傾向があります。
- 本器は、玄米が搗精室内を1回通るだけ(1回精米)
 で、精米できますが、とくにつやのある、きれいな白
 米に仕上げたい場合は2回繰返し精米(2回精米：一
 度精米したお米をもう一度ホッパーに戻して精米する)
 してください。
- 保存中の玄米に虫が発生し、じゅうつなぎになった場合
 は、その玄米は取除いてから精米してください。

精白度の調節のしかた

- 精白度ダイヤルの表示は、標準的な場合を示しています。
- 精白度合は、普通玄米(うるち米)を基準として表示し
 てあります。同じ位置にダイヤルを合わせても、玄米の
 品種や乾燥度合、新米、古米の別などによって、精白
 度が多少異なる場合があります。
 精白度ダイヤル位置は、印のところならどこでも
 設定できますから、微調節してください。
- 精米中にダイヤルを調節した場合、希望する精白度にな
 るまでに5～10秒かかります。

① 普通玄米(うるち米)の場合

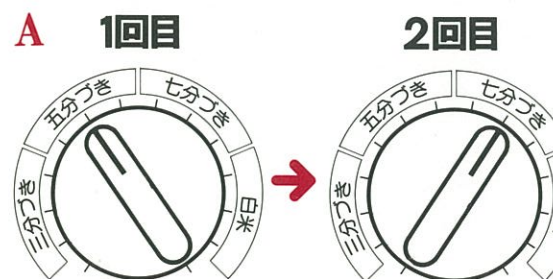
★ 五分づきに仕上げる場合の
 精白度ダイヤル位置



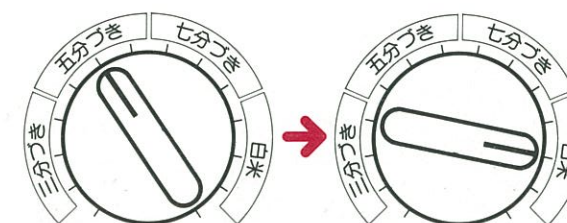
★ 1回精米で白米に仕上げる場合の
 精白度ダイヤル位置



★ 2回精米で白米に仕上げる場合の
 精白度ダイヤル位置



B 1回目 2回目



AはBと比べ、白度は劣りますが、胚芽の
 残存率が高く、お米のひき減りも少なくて
 すみます。

★オムロンホーム精米器による精白度別栄養分析表

1回精米で仕上げた場合の分析結果です。

精白度ダイヤル設定の参考としてください。

(100g中に含まれている量 単位mg)

項 目	玄 米	三分づき	五分づき	七分づき	白米(市販)
カルシウム	8.37	7.86	7.16	6.11	4.29
鉄	1.26	1.30	0.95	0.70	0.32
ビタミンB ₁	0.44	0.38	0.35	0.24	0.07
ビタミンB ₂	0.05	0.05	0.04	0.04	0.02
ビタミンE	1.1	1.0	0.9	—	—

分析依頼先 財団法人 日本食品分析センター 成績書No.OS22090266
 発行年月日 昭和54年10月4日 銘柄 コシヒカリ(広島県産)

ビタミンEは、ガスクロマトグラフ法のため、0.5mg未満は検出できません。

②もち米の場合

もち米はぬか層が厚く粘りがあるため、普通玄米に比較
 して、精米しにくい状態にあります。とくに白さを必要と
 する場合は、“2回精米”をおすすめします。

精米したお米の上手な炊き方

栄養たっぷりの分づき米やつきたてのお米をいっそうおいしく召しあがるために、次のことを参考にして、炊飯してください。

分づき米の場合

- 水洗いは、軽く手早く。洗いすぎますと、胚芽が洗い落とされてしまいます。
- 炊飯する前に、七分づきの場合は30分、五分づきは1時間、三分づきは1時間30分くらい水に浸しておきます。(水に浸しておく時間は冬は少し長めに夏は少し短めにしてください)
- 水加減は、七分づきの場合は白米に比べて1割増し程度、五分づきは2割増、三分づきは2.5割増しくらいが適量でしょう。
- 炊き上ってから15分間はむらしてください、とくに三分づきの場合は20～30分むらしてください。
- お米の種類によって多少の水加減をしてください。(とくに新米の場合は水をひかえめにしてください)

白米の場合

- 水洗い、炊き方は一般の(つきたてでない)白米と同じですが、一度炊飯して、お好みにより多少の水加減をすることをおすすめします。

精米したお米の保存のしかた

- 精米直後のお米は、多少熱をもっていますので、必ず熱をさましてから収納してください。熱をさますときは、直射日光の当る場所や極端に湿度の低い場所には放置しないでください。お米に亀裂が入ったり、食味を落とす原因となります。
- 精米したお米をおいしく召し上がるために、常に必要量だけ精米することをおすすめします。何食分かを一度に精米する場合は、保存期間を1週間以内にするようにしてください。
- 精米したお米は、気温が低く湿気の少ない場所に保存してください。食味を落とさず比較的長く保存できます。
- つゆ時や夏期には、虫が発生することが多く、食味も落ちますので、長期の保存は避けてください。
- お米に発生する虫は、栄養分の高い胚芽を好んで食べますので、分づき米の保存には、とくに注意が必要です。

お手入れのしかた

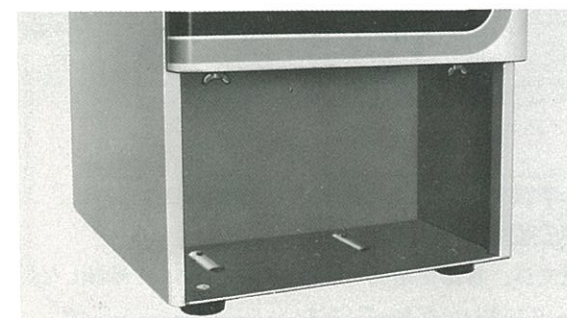
- 本体の外側、ホッパー、米箱、ぬか箱、上ぶたなどが汚れた場合は、湿った布でふきとってください。とくに汚れがひどいときは、水でうすめた食器用洗剤を布につけてふき、その後、湿った布できれいにふきとってください。
- クレンザーやシンナー、ベンジン、タワシなどは器具をいため、変色や錆の原因となりますので使用しないでください。

本器を永くご使用いただくために 搗精室のお手入れをしてください。

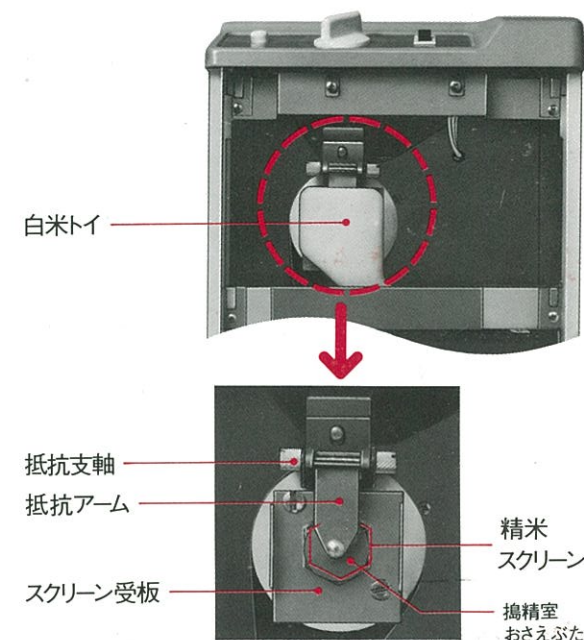
- 当分の間精米しない場合は、必ずお手入れをしてから保管してください。
- お手入れに必要な部分以外は分解しないでください。
- 交換部品は立石技術サービス株式会社にお申しつけください。

分解する前に

- ① 米箱とぬか箱を空にしてセットします。
- ② 電源プラグをコンセントに差込み、電源スイッチを入れてから補助スイッチを押して、搗精室内のお米を出します。
- ③ お米が出なくなったら補助スイッチをはなし、電源スイッチを切ります。
- ④ 電源プラグをコンセントから抜きます。
- ⑤ 米箱、ぬか箱を取り出しておきます。



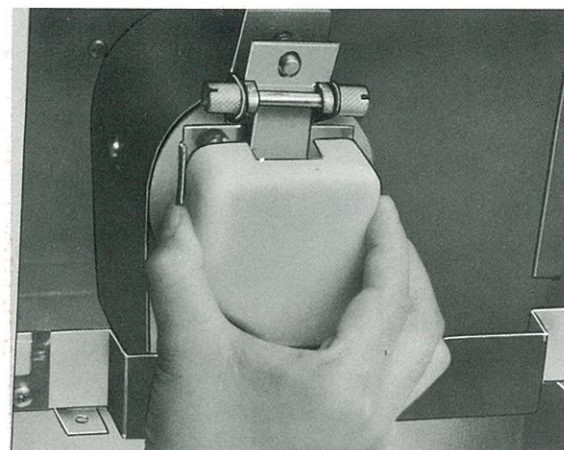
器械内部の各部の名称



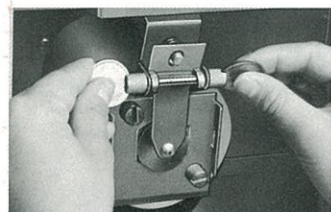
搗精室の分解手順



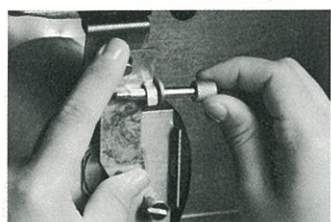
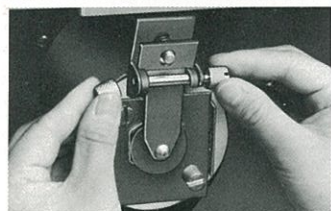
- ③ 白米トイを、矢印の方向に押えて引き抜くようにしてはずします。



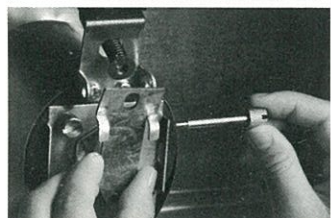
- ④ 抵抗支軸を抜き取り、抵抗アームをはずします。



支軸は10円硬貨ではずせます。

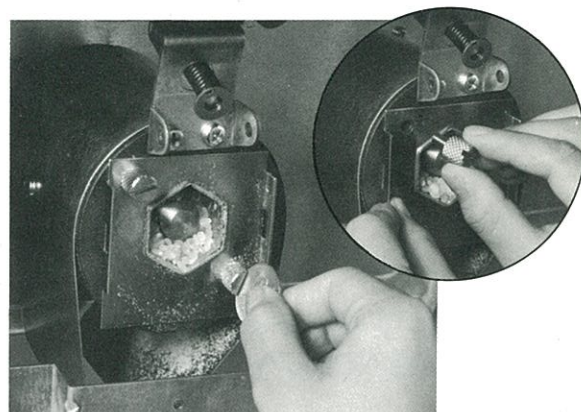


抵抗アームを手で押えて支軸をはずしてください



アームをはずすときはバネなどをなくさないようにしてください。

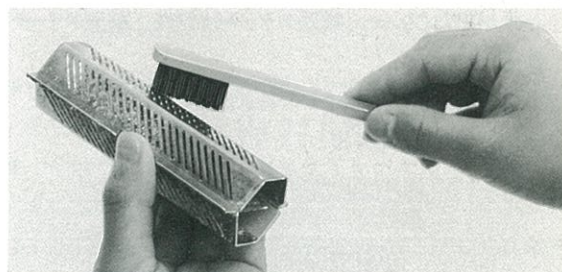
- ⑤ スクリーン受板をはずします。
2つのネジは10円硬貨ではずせます。



- ⑥ 精米スクリーンを手前に引き出します。



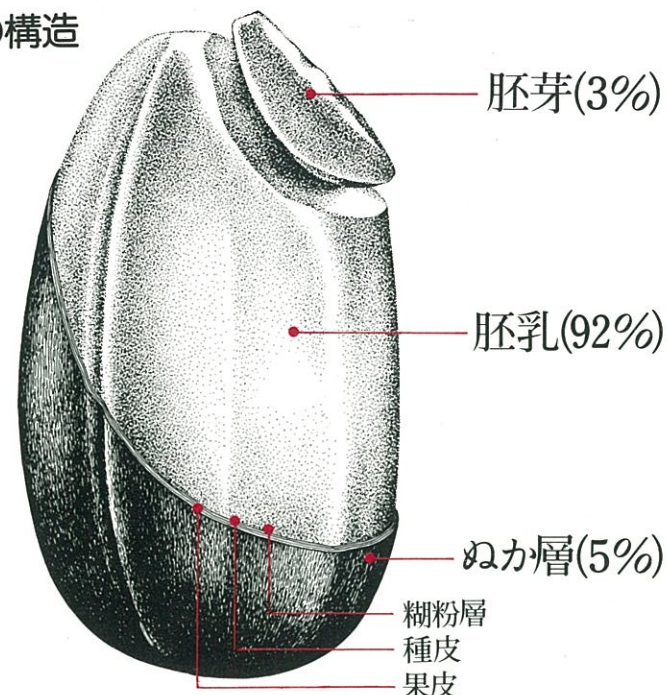
- ⑦ 取り出した精米スクリーンは付属のブラシできれいに掃除してください。



お手入れが終了したら、組立ては分解順序と逆の順序で行なってください。
組立は、各部が確実に取付けられているかを確認しながら、ていねいに行なってください。

お米の栄養について

玄米の構造



※玄米は、ぬか層が胚乳や胚芽を覆ったお米です。このぬか層のうちロウ状の果皮が米全体を包んでいます。
“玄米が消化に悪い”といわれるのは、この果皮が体内で吸収されにくく、そのまま排出されてしまうからです。

■分づき米と白米の成分

分づき米——胚乳
胚芽・糊粉層・種皮
(分づき度合によって残存率は異なります)
白米——胚乳

■各成分の栄養について

胚乳——炭水化物、タンパク質などが含まれています。
胚芽——ビタミンB₁、B₂、B₆、B₁₂、E、リノール酸、カルシウムなどが含まれています。
糊粉層——脂肪、タンパク質、ミネラル、ビタミン類などが含まれています。
種皮——繊維質、脂肪、ビタミンB₁などが含まれています。

★オムロンホーム精米器による精白度別栄養分析表

1回精米で仕上げた場合の分析結果です。

(100g中に含まれている量 単位:mg)

項 目	玄 米	三分づき	五分づき	七分づき	白米(市販)
カルシウム	8.37	7.86	7.16	6.11	4.29
鉄	1.26	1.30	0.95	0.70	0.32
ビタミンB ₁	0.44	0.38	0.35	0.24	0.07
ビタミンB ₂	0.05	0.05	0.04	0.04	0.02
ビタミンE	1.1	1.0	0.9	—	—

分析依頼先 財団法人 日本食品分析センター 成績書No.OS22090266
発行年月日 昭和54年10月4日 銘柄 コシヒカリ(広島県産)

ビタミンEは、ガスクロマトグラフ法のため、0.5mg未満は検出できません。

■ぬかの利用のしかた

ぬか味噌漬け用として使われることは広く知られていますが、その他にも多くの用途があります。
美容に……布袋に入れて入浴時に肌をみがくとうるおいがでるといわれます。
(付属のぬか袋をご利用ください)
家具などのつや出しに……布袋に入れて柱や床、家具などをみがきます。
肥料として……養分が豊富で高級な肥料として家庭園芸に最適です。
釣り餌に……鮎や鯉を寄せるコマセやネリ餌になります。

■玄米の調達のしかた

最寄りのお米屋さんでお求めいただけます。

アフターサービスについて

不審な点、故障の場合は、修理を依頼される前に、次の点をお確かめください。

	原因	対策
モーターが回らない	電源コードがはずれている 電源スイッチが入っていない マイクロ・スイッチが作動しない	→ 電源プラグをコンセントに差込む → 電源スイッチを「入」にする → 補助スイッチを押す
精米中にモーターが止まった	玄米を能力以上(1.5kg=1升)ホッパーに入れた 過負荷の状態で長時間精米した 搗精室内に異物が入りロックした マイクロ・スイッチにお米がつかえた	→ 玄米の量を1.5kg以内にし、2回以上に分けて精米する → 電源スイッチを切り、10分ほど休んでから、精白度を低くして再始動する (この場合、精白度が不十分であれば、2回精米する) → 「お手入れのしかた」の項を参照して分解し、異物を取り除く → 電源スイッチを切ってつかえたお米を取り除く
精米中にモーターが止まり、ブザーが鳴った	上記「モーターが止まった」の項の原因によりモーターが過熱し、安全装置が作動した	→ 電源スイッチを切り上記の対策を行なって15分ほど休んでから再始動する
モーターは回るが精米できない または精米にむらがある	精米スクリーンが目づまりしている お手入れ後の組立が不完全である 精米スクリーンの摩耗 異物が入って精米スクリーンが破損している マイクロ・スイッチにお米がつかえた	→ 「お手入れのしかた」の項を参照して精米スクリーンを掃除する また正しく組立てる → 「お手入れのしかた」の項を参照して精米スクリーンを交換する (交換部品は立石技術サービス(株)にお申しつけください) → 電源スイッチを切ってつかえたお米を取り除く

保証について

保証期間はご購入いただいた日から1年間です。正常なご使用状態で、この期間内に万一故障が生じた場合には、保証書の記載事項にもとづき「無償修理」いたします。

ます。期間中でも保証書が無い場合は「有償修理」になります。また、保証は日本国内に限ります。



立石電機株式会社
汎用機器事業本部/通信販売部
〒541 大阪市東区北久太郎町4-68 大阪センタービル9F
TEL06(282)2500