

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	電源プラグをコンセントに差し込む 電源スイッチを「入」にする
精米中にモーターが止まった	玄米を能力以上(750g=5合)ホッパーに入れた 過負荷の状態が長時間続いた 換精室内に異物が入りロックした	玄米の量を750g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
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	「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し、また正しく組み立てる 「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 (交換部品はオムロンフィールドエンジニアリング様にお申しつけください)

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基づき「無償

修理」いたします。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。

品質保証書

このたびは、オムロン健康機器が、お買い求めいただいた商品です。
ご満足いただけるよう、本機は厳格な検査を行い、高品質を確保しております。
また、通常の二使用において、不具合が発生した場合、

または、裏面の保証規定に準拠して修理いたします。
※本機の保証は、日本国内での使用の場合にのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.

品名 ヘルシーライサー

形式 FN-R 11, 12 製品No.

ご芳名

ご住所

TEL

お買い上げ店名 ① TEL

住 所

お買い上げ年月日 年 月 日

オムロン株式会社

健康機器事業部 〒105 東京都港区虎ノ門3-4-10 代表取締役 佐々木 隆

TEL 03(3436)7092

サービスチケット(I)

品名 ヘルシーライサー

形式 FN-R 11, 12

製品No.

有効保証期間はご購入後1年間です。

サービスチケット(II)

品名 ヘルシーライサー

形式 FN-R 11, 12

製品No.

有効保証期間はご購入後1年間です。



商品の使い方に関するお問い合わせはオムロン健康相談室が
お答えします。ダイヤルは正確に

フリーダイヤル 0120-30-6606

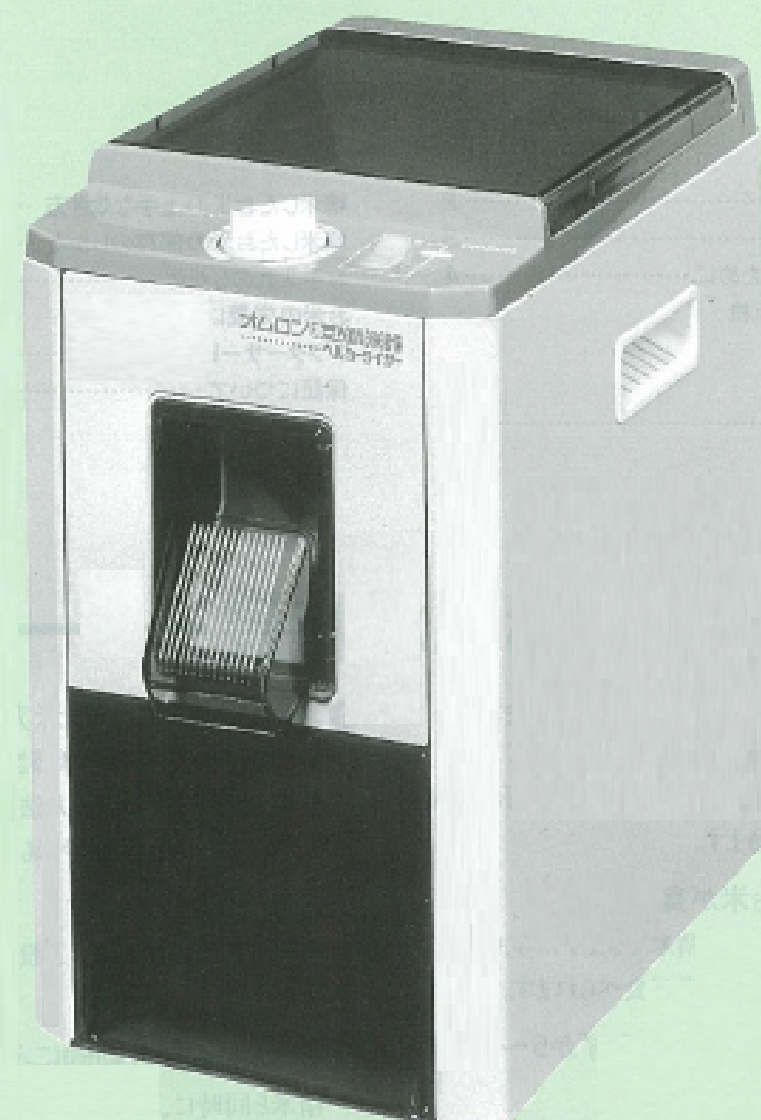
受付時間/10:00-12:00/13:00-16:00(月-金)

オムロン株式会社 健康医用機器統括事業部
〒105 東京都港区虎ノ門3-4-10 TEL 03(3436)7092

オムロンホーム精米器 ヘルシーライサー

FN-R 11, 12 取扱説明書

ご使用前に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-R11,12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。

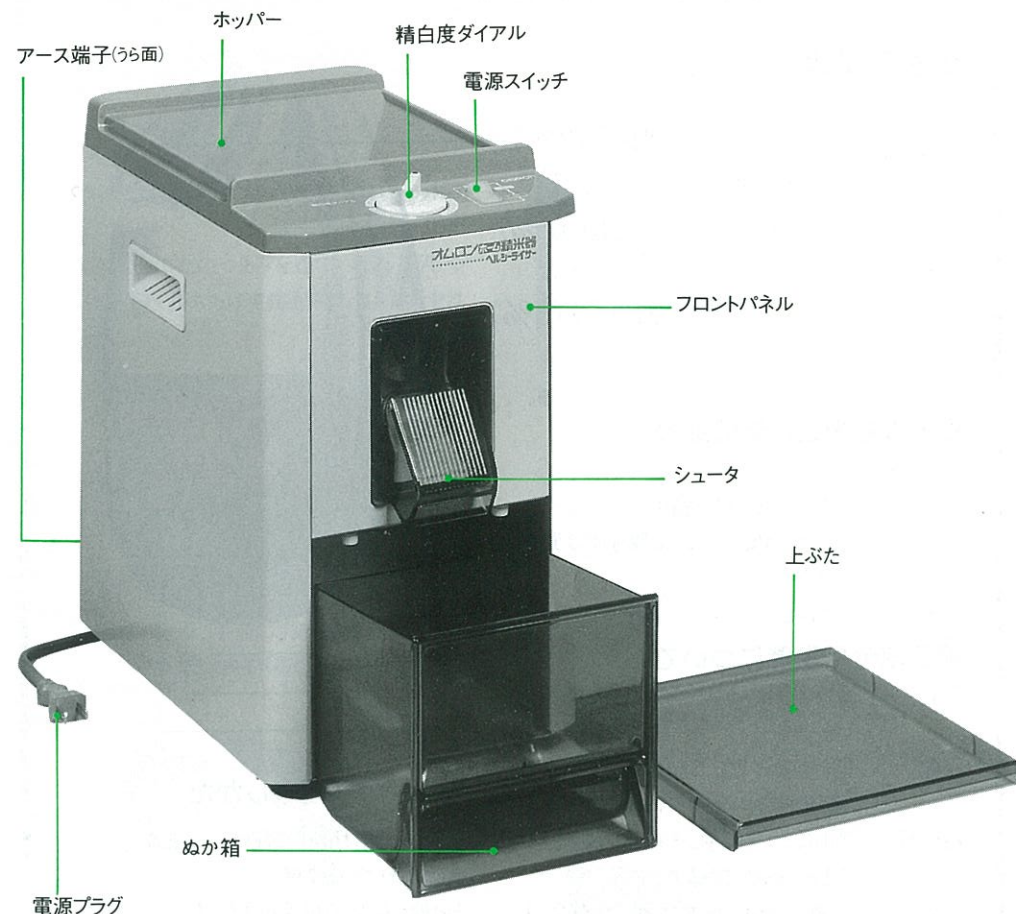
●目次

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

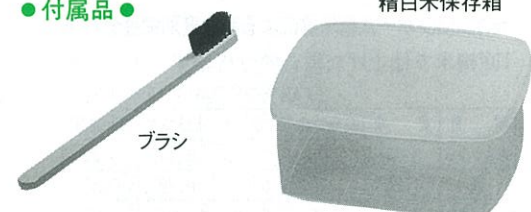
—おもな特長—

- 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 750g(5合)の玄米が、わずか5～7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。
750g(5合)の場合、5～7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、碎米も少なくて済みます。
- 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ます
精米と同時に、お米は容器に、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-R 11, 12
定格電圧…AC100V
定格周波数…50/60Hz
消費電力…最大223W
ホッパー容量…750g(約5合)

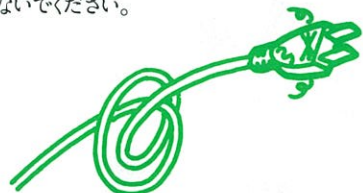
精米時間…750g(約5合)で5～7分(白米のとき)
注: 精米時間は電源周波数・玄米の種類によって異なります。
外形寸法…幅210×高さ353×奥行315mm
重量…約9.2kg
付属品…ブラシ 1本、精白米保存箱、取扱説明書 1部(保証書付き)

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。



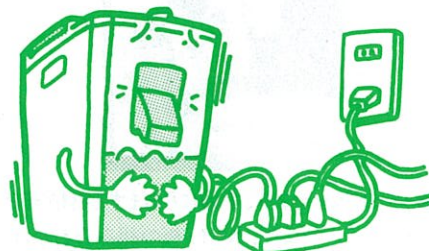
- 本器は水平でしっかりした場所に設置してください。
- 本器の後面や側面を、壁などに密着させないでください。とくに後面と壁などとの間隔は、5～6cm以上離して設置してください。



- 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。なお、アース線は電気店でお求めください)

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、電源プラグの抜き差しをしないでください。
- 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。
- 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。
- ぬか箱から、ぬかをあふれさせないでください。

精米の順序

- ①付属のシュータをフロントパネル前面にはめ込んでください。
- ②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。
- ③精白度ダイヤルを希望する位置にセットします。



- ④ぬか箱をセットして、適当な容器(ボールなど)をシュータの下へ置きます。(精白米保存箱でも結構です)



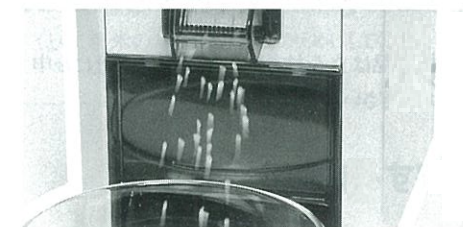
- ⑤上ぶたをはずし、必要量の玄米をホッパーに入れます。



- ⑥電源スイッチを「入」にしますと精米を始めます。(一度に精米できる玄米は750g(5合)です)



- 作動しないときは、一度スイッチを「切」にして再び「入」にすれば作動します。
- ⑦精米されたお米は容器に、ぬかはぬか箱に自動的にふり分けられます。
- ぬか箱から、ぬかがあふれないようにご注意ください。



- ⑧ホッパーの中の玄米がなくなりましたら、電源スイッチを「切」にします。
- ホッパーの中に玄米がなくなっても、少量のお米が搗精室内に残っています。長期間お使いにならないとき、または、お手入の前は、お米が落ちなくなるまで、精米を続けてください。



- ⑨ぬか箱からぬかを除いて、空箱をもとどおりセットしておきます。



- ⑩ホッパーの中にほこりや異物が入らないよう、上ぶたをしてください。



- ⑪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)

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、希望する精白度にみた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、容器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、じゅず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。同じ分づきで3段階にセットできますので、微調整してください。
- 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

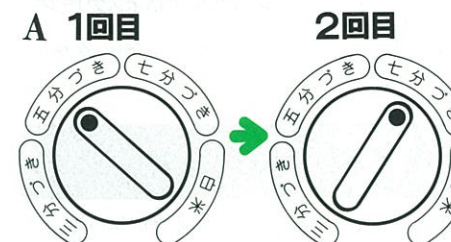
★五分づきに仕上げる場合の精白度ダイヤル位置



★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済みます。

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。

保証規定

- (1)有効保証期間は、「お買い上げ後1年間」です。
- (2)ご使用中万一、故障が発生した場合は、お買い上げ店またはオムロン(株)の支店、オムロンフィールドエンジニアリング(株)のネットワークへ本証に現品をそえて、修理をご依頼ください。
- (3)ただし、下記の場合は保証期間中でも有償になります。
 - ④ご使用上で取扱いの過誤により発生した故障。
 - ⑤製品の改造あるいは、不当な修理により発生した故障。
- (4)保証書は再発行いたしません。(大切に保管ください)
- (5)火災、地震、水害等天災地変などの不可抗力および異常電圧による故障および損傷。
- (6)故障の原因が本製品以外に起因する場合。
- (7)消耗部品
- (8)保証書各項目の記入忘れ、押印忘れ、あるいは字句が訂正されている場合。
- (9)出張サービスを行なった場合の出張料。

オムロンフィールドエンジニアリング株式会社ネットワーク

91-02

オムロンフィールドエンジニアリング 北海道株式会社	〒060 札幌市中央区北3条西1-1 サンメモリア6階	TEL 011 (281) 5121
仙台支店	〒980 仙台市青葉区二丁目18-26 二丁目OAビル2階	TEL 022 (261) 7054
大宮支店	〒336 埼玉県浦和市仲町1-14-8 三井生命浦和ビル2階	TEL 0488 (33) 7911
東京支店	〒150 東京都渋谷区恵比寿1-19-15 ウノサワ東急ビル2階	TEL 03 (3448) 8104
東京第二技術センター	〒103 東京都中央区日本橋本町1-4-12 日本橋セントビルディング3階	TEL 03 (3270) 6281
横浜技術センター	〒221 横浜市神奈川区鶴屋町2-21-8 第一安田ビル2階	TEL 045 (312) 1923
静岡技術センター	〒420 静岡市紺屋町11-19 静鉄紺屋町ビル5階	TEL 0542 (54) 3718
名古屋支店	〒460 名古屋市中区丸の内3丁目22番21号 安田火災名古屋ビル7階	TEL 052 (962) 3281
金沢技術センター	〒920 金沢市広岡1丁目3番34号	TEL 0762 (61) 5467
京都技術センター	〒604 京都市中京区錦裏通高倉西入ル泉正寺町334 日昇ビル1階	TEL 075 (255) 4171
大阪支店	〒530 大阪市北区堂島浜2丁目1番9号 古河大阪ビル西館	TEL 06 (348) 1814
神戸技術センター	〒650 神戸市中央区中山手通3-4-8 大東ビル5階	TEL 078 (332) 5531
広島技術センター	〒730 広島市中区鞆町13-14 新広島ビル5階	TEL 082 (227) 1573
オムロンフィールドエンジニアリング 九州株式会社	〒812 福岡市博多区博多駅東2-5-28 博多信成ビル3階	TEL 092 (451) 6748
鹿児島技術センター	〒890 鹿児島市鴨池新町5-6 鹿児島県プロバンガス会館4階	TEL 0992 (52) 7674

精米したお米の上手な炊き方

栄養いっぱい、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分間むらしてください。
- 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、シュータ、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。

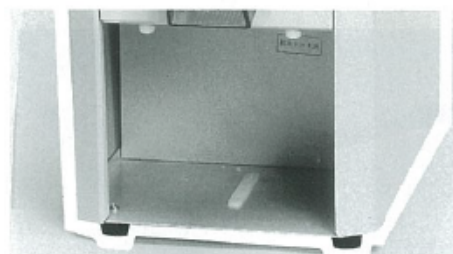
**本器を永くご使用していただくために
搗精室のお手入れをしてください。**

とうせい

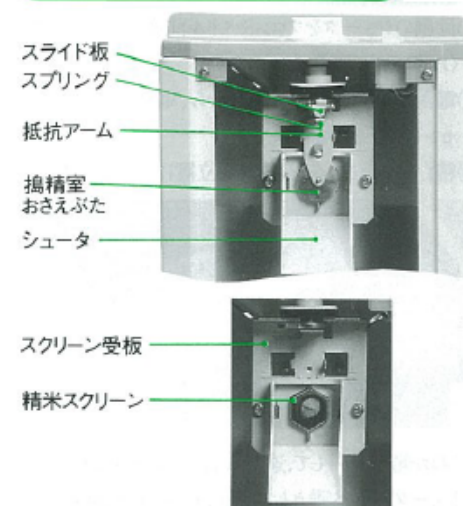
- 当分の間精米しない場合は、心ずお手入れをしてから保管してください。
- お手入れに必要な部分以外は分解しないでください。
- 交換部品は立石技術サービス株式会社にお申しつけください。

分解する前に

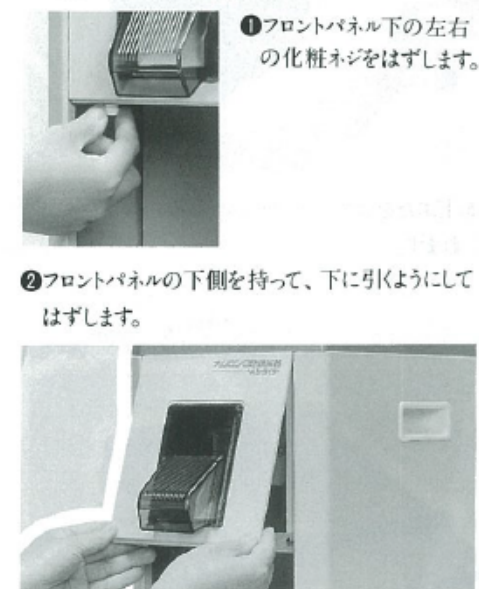
- ① ぬか箱を空にしてセットします。
- ② 電源プラグをコンセントに差込み、電源スイッチを入れ、搗精室内のお米を出します。
- ③ お米が出なくなったら、電源スイッチを切ります。
- ④ 電源プラグをコンセントから抜きます。
- ⑤ ぬか箱を取り出しておきます。



器械内部の各部の名称



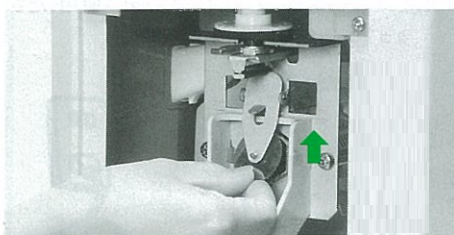
搗精室の分解手順



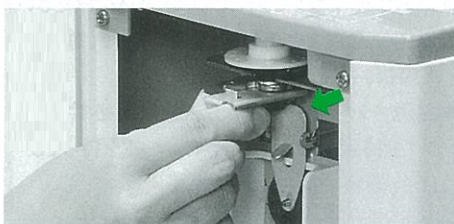
③空にしたぬか箱を、セットします。

④精白度ダイヤルを五分づき以上の位置にセットします。

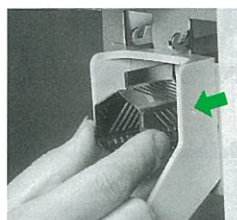
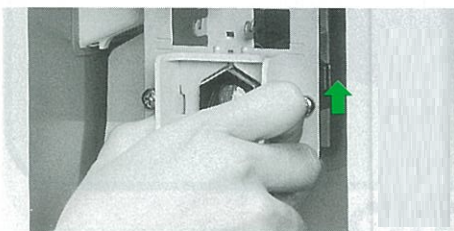
⑤搗精室おさえぶたのつまみを指でつまみ、押しつけながら、上へ持ちあげて搗精室おさえぶたをはずします。



⑥スライド板をつまみ、手前に引きますと搗精室おさえぶた、スプリング、スライド板の組み合わせ部品がはずれます。

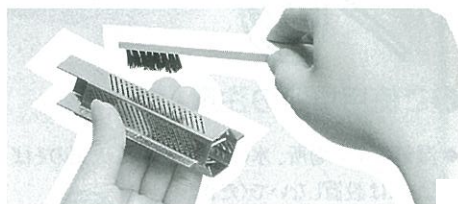


⑦シュータを指で押さえ、シュータの肩とスクリーン受板の線が合う位置までずり上げます。(組み立ての場合は下の線の位置までずり下げてください)



⑧スクリーンの先端をつかみ引き出します。

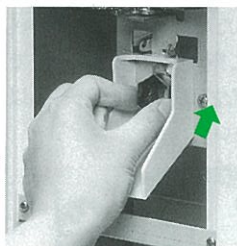
⑨取り出した精米スクリーンは付属のブラシできれいに掃除してください。



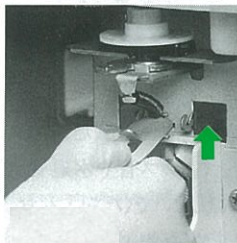
お手入れが終了したら、組み立ては分解順序と逆の順序で行なってください。

組み立ては、各部分が確実に取り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。

とくに次の点は注意してください。



●スクリーンはガイドに添って奥までしっかり入れてください。



●搗精室おさえぶた、スプリング、スライド板の組み合わせ部品はねじれないように取り付けてください。

お米の栄養について

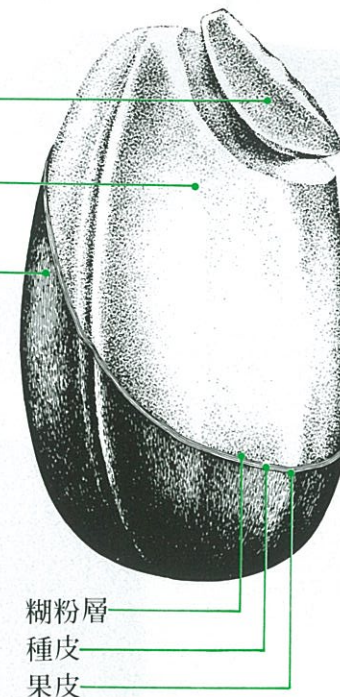
玄米の構造

※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。

胚芽(3%)

胚乳(92%)

ぬか層(5%)



■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。

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……鮒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。