



## ユーザー保証書

持込修理

取扱説明書・本体表示などの注意書きに従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理いたします。製品と本書をご持参のうえ、お買い上げの販売店にお申しつけください。この製品は持込修理対象製品ですので、郵送などで修理依頼された場合の送料などはお客様負担となります。

型名	BM-JH05		修理メモ
※お客様	お名前	電話番号	
	ご住所 〒		
※お買い上げ日 年月日	※販売店名・住所・電話番号		
保証期間 お買い上げ日より <b>本体1年</b>			

※印欄に記入のない場合は無効となりますので、必ずご確認ください。

- ご転居・ご贈答品などでお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合は、弊社のお客様ご相談窓口にご連絡ください。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
  - (イ) 使用上の誤りや不当な修理・改造による故障および損傷。
  - (ロ) お買い上げ後の輸送・移動・落下などによる故障および損傷。
  - (ハ) 火災・地震・水害・落雷・その他の天災地変、公害・塩害・虫害・ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧・指定外の使用電源（電圧・周波数）などによる故障および損傷。
  - (ニ) 一般家庭用以外（たとえば業務用など）に使用された場合の故障および損傷。
  - (ホ) 車両・船舶などに搭載された場合の故障および損傷。
  - (ヘ) 本書のご提示がない場合。
  - (ト) 本書にお買い上げ年月日・お客様名・販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書きかえられた場合。
  - (チ) 消耗品などの交換。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。  
This warranty is valid only in Japan.
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。

- お客様にご記入いただいた記載内容は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。
- この保証書は、本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

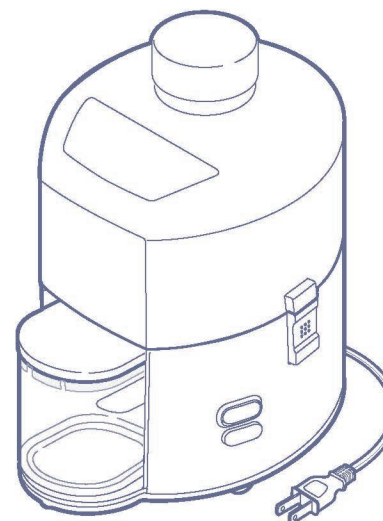
象印マホービン株式会社

〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 電話(06)6356-2451

## ユーザー

型名 BM-JH05 型

## 取扱説明書・お料理ノート



- このたびはお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになったあとは、大切に保管してください。

## もくじ

### お使いになるまえに

- 安全上のご注意……………2
- 各部のなまえ……………4

### 使い方

- 分解と組み立て……………5
- 使い方……………6

### お手入れ

- お手入れ……………8
- コードの収納方法……………8

### お料理ノート

- ジュースメニュー……………10
- ファイバーメニュー……………12

### 困ったときに

- 故障かなと思ったとき……………14
- 仕様……………14
- 部品の交換・購入について……………15
- アフターサービス……………15
- お客様ご相談窓口……………15
- 保証書……………裏表紙

## 愛情点検

### 長年ご使用のユーザーの点検を！



こんな症状はありませんか

- ご使用中、コード・差し込みプラグが異常に熱くなる
- 焦げくさいにおいがする
- 製品の一部に割れ・がたつき・緩みがある
- その他の異常や故障がある

ご使用中止

こんな症状のときは、故障や事故防止のため、使用を中止し、コンセントから差し込みプラグを抜いて、必ず販売店に点検(有料)をご相談ください。

# 安全上のご注意

必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危険や損害の程度を、次の区分で説明しています。

**警告** 死亡や重傷に結びつく恐れがある内容です。

**注意** 軽傷または家屋・家財などの損害に結びつく恐れがある内容です。

■お守りいただく内容を、次の区分で説明しています。

**禁止** してはいけない「禁止」内容です。

**必ず実施** 実行しなければならない「指示」内容です。

## 警告



**改造はしない。また修理技術者以外の人は分解したり修理をしない**

分解禁止

火災・感電・けがの原因になります。修理はお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。



**ぬれた手で差込みプラグを抜き差ししない**

ぬれ手禁止

感電・けがの恐れがあります。



**水に浸けたり、水をかけたりしない**

水ぬれ禁止

ショート・感電の恐れがあります。



**運転中に本体ふたをはずしたり、投入口の中へ指・スプーン・はしなど調理材料以外を入れない**

接触禁止

けがの恐れがあります。

**フィルターのカッター部は鋭利なので直接手を触れない**

けがの恐れがあります。

**安全ボタンを指や細い棒などで絶対に押さない**

けが・破損の原因になります。



**フィルターや、回転部を露出したまままで運転しない**

禁止

けがの恐れがあります。

**子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない**

やけど・感電・けがの恐れがあります。

**交流100V以外では使用しない**

火災・感電の原因になります。

**コードや差込みプラグが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しない**

感電・ショート・発火の原因になります。



**コードを傷つけない**

無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたり、高温部に近づけたり、重いものを載せたり、挟み込んだり、加工したりするとコードが破損し、火災・感電の原因になります。



**差込みプラグの刃(プラグの先端)および刃の取付面にほこりが付着している場合はよくふく**

必ず実施

火災の原因になります。

**差込みプラグは根元まで確実に差し込む**

感電・ショート・発煙・発火の原因になります。

●お買い上げの製品と本書に記載したイラストは異なることがあります。

## 警告



**異常・故障時には、直ちに使用を中止する**

そのまま使用すると発煙・発火・感電・けがの原因になります。

必ず実施

<異常・故障例>

- コードや差込みプラグが異常に熱くなる
- コードに深い傷や変形がある
- 焦げくさいにおいがする
- 製品の一部分に割れ・がたつき・緩みがある
- コードを動かすと、通電したりしなかったりする
- ビリビリと電気を感ずる など

このような場合は、すぐに差込みプラグを抜いて、販売店に必ず点検・修理を依頼する

## 注意



**40℃以上の熱い材料は投入口やジュース容器に入れない**

禁止

部品の変形・破損や、容器割れによるけがの原因になります。

**運転中に移動させない**

けがの恐れがあります。

**不安定な場所では使用しない**

けがの恐れがあります。

**食器乾燥器や食器洗い乾燥機に入れない**

変形の原因になります。

**運転中に容器や本体ふたの取り付け・取りはずしは行わない**

けがの恐れがあります。



**使用時以外は差込みプラグをコンセントから抜く**

プラグを抜く

けが・絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

**部品の取り付け・取りはずし、およびお手入れするときは、スイッチを切り差込みプラグを抜く**

けがの恐れがあります。



**スイッチ「切」を確かめてから、差込みプラグを抜き差しする**

必ず実施

けがの恐れがあります。

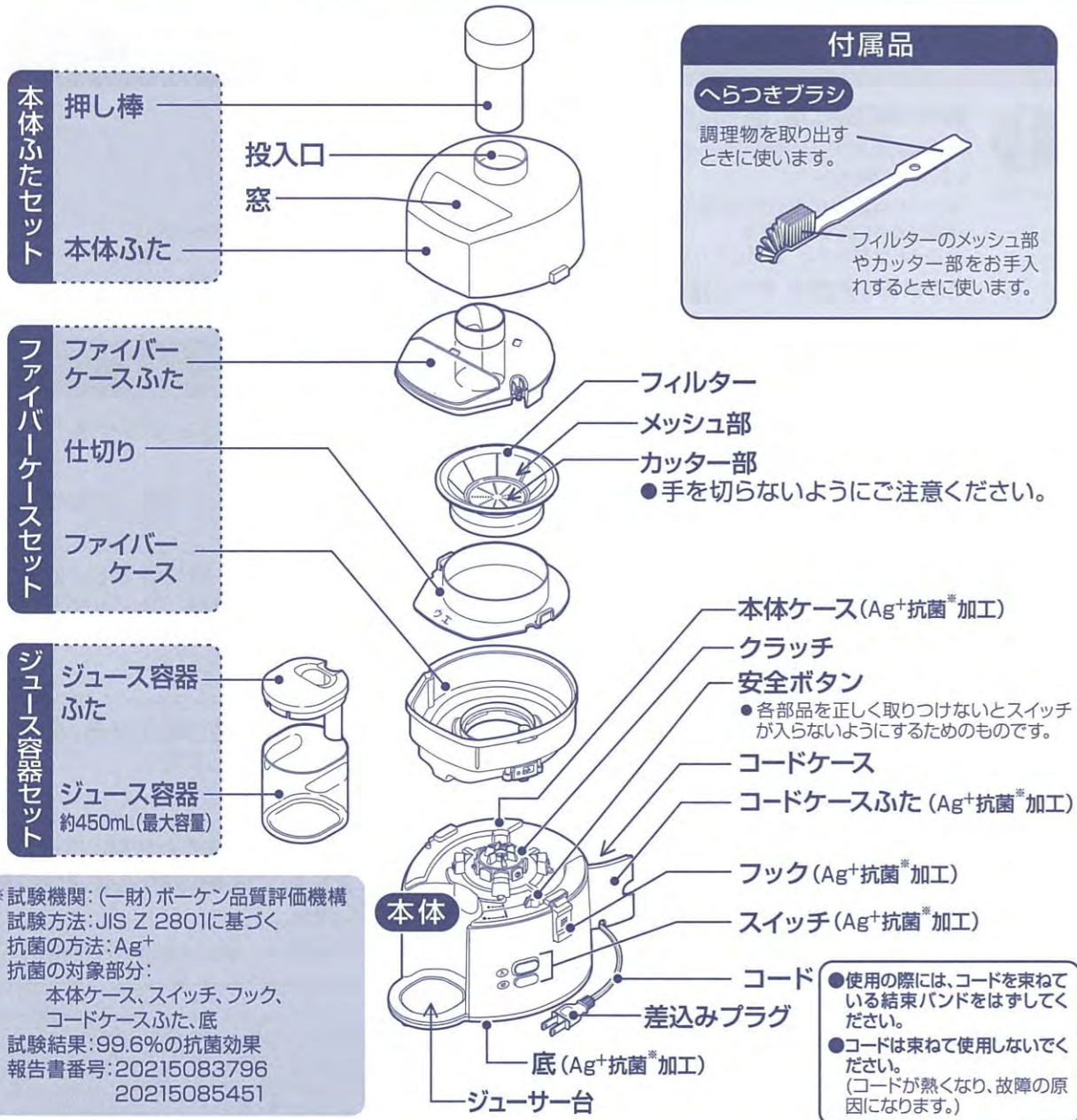
**差込みプラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端の差込みプラグを持って抜く**

感電・ショート・発火の原因になります。

## お願い

- ジュース容器に強い衝撃を加えたり、傷をつけないでください。けが・破損の原因になります。
- 運転中に異常な音がしたり、製品の振動が大きくなった場合は、部品の一部分に割れ・がたつき・緩みなどの異常がある可能性があります。万一、部品に異常が見られた場合は、ご使用を中止し、お買い上げの販売店、または弊社のお客様ご相談窓口までご連絡ください。
- ファイバーケースふた・ファイバーケース・フィルターを浸け置き洗いしないでください。故障や金属部のサビの原因になります。
- 熱湯や食器乾燥器・食器洗い乾燥機を使用しないでください。すべての部品が熱により変形・破損する原因になります。
- 材料を押し込むときは、必ず押し棒を使用してください。
- 押し棒は浸け置き洗いしないでください。内部に水が入り、水が抜けなくなります。
- 火気の近くで使用しないでください。変形の原因になります。
- 空運転はしないでください。故障の原因になります。
- 直火(ガス台など)や電気ヒーター・IH調理器・IHクッキングヒーターなどの上に載せないでください。火災・故障の原因になります。

# 各部のなまえ



**使用中に運転が停止したときは**

- 差込みプラグを抜く
- スイッチ「切」を2~3秒押す (保護装置が復帰します。)
- 本体ふた・ファイバーケースセットをはずし、ファイバーケース内の絞りかすを取り除く
- ファイバーケース→仕切り→フィルター→ファイバーケースふた→本体ふたの順に取りつけて、再び運転する

●1~4の手順でやり直しても運転できない場合は、スイッチ「切」を押し、約30分放置したあと、再び運転してください。  
●材料を減らしても運転が何度も止まるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

# 分解と組み立て

**分解** ご使用前に本体以外の部品を洗ってください。(P.9参照)

- 左右のフックを押しながら、本体ふたをはずす
- ファイバーケースふた→フィルター→仕切りの順にはずす
- ファイバーケースを矢印の方向に回してはずす

**組み立て** 部品を洗ったあと、もとどおりに取りつけてください。

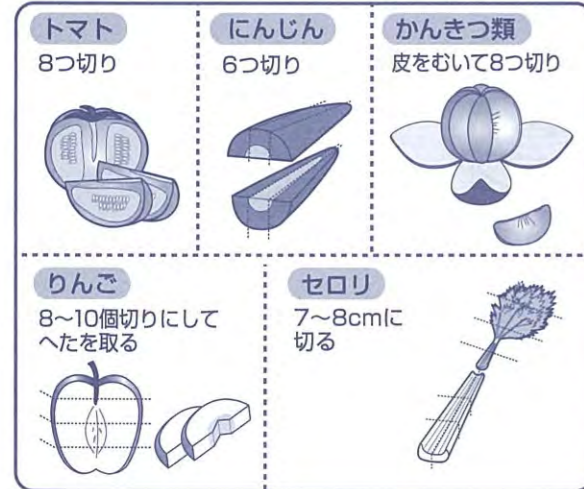
- ファイバーケースを本体に取りつける  
①ファイバーケースの「凹」印(凸部)を本体の「凸」印に合わせて差し込む  
②矢印方向にファイバーケースを回し、「凹」印(凸部)を本体の「凸」印に合わせる
- 各部品をファイバーケースに取りつける  
次の順で取りつける  
①仕切り  
②フィルター  
③ファイバーケースふた  
●フィルターは「カチッ」と音がするまで押しつけてください。  
●フィルターを取りつけるときは、ひびや割れなど、破損していないことを確認してください。(破損している場合は使用しないでください。)  
●仕切りは取り付け方向に注意してください。「ウエ」の文字がある面を上にして取り付けてください。
- 本体ふたを取りつける  
①本体ふたをかぶせる  
②左右両側を押し、フックをかける(「カチッ」と音がするまで押しつけてください。)  
●両側のフックが確実にかかっているか、また本体ふたが傾いていないか確認してください。

# 使い方

## 1 準備する

### 1. 材料を準備する (→P.10~13)

●投入口に入る大きさに切ります。



### 調理できない材料

- ねばり気の強い材料 (山芋(長芋)・自然薯・バナナ・マンゴー・メロンなど)
- 水分の出にくいもの (桃・いちご・パイナップル・ヨモギ・キウイなど)
- 繊維の多いもの (しょうが・ゴボウなど) →異常振動や故障の原因になります。◆全重量が5g以下なら絞れます。
- 小さい種が多いもの (スイカ・ザクロなど)

### 2. ジュース容器セットをジューサー台に置く

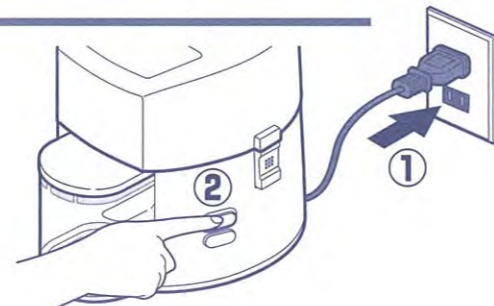
- ①ジュース容器注ぎ口にジュース容器ふた注ぎ口を合わせて取り付けます。
- ②注ぎ口を本体側に向けて置きます。

ジュース容器セットを持ち運ぶときは、必ずジュース容器を持ってください。ジュース容器ふただけを持って運ぶと、ジュース容器が落下して、けが・破損の原因になります。



## 2 差込みプラグをコンセントに差し込み、スイッチ「入」を押す

- スイッチ「切」を確認してから差込みプラグをコンセントに差し込んでください。



## 3 材料を投入口に入れ、押し棒でゆっくり最後まで押し込む

材料を押し込むときは、必ず押し棒を使用してください。

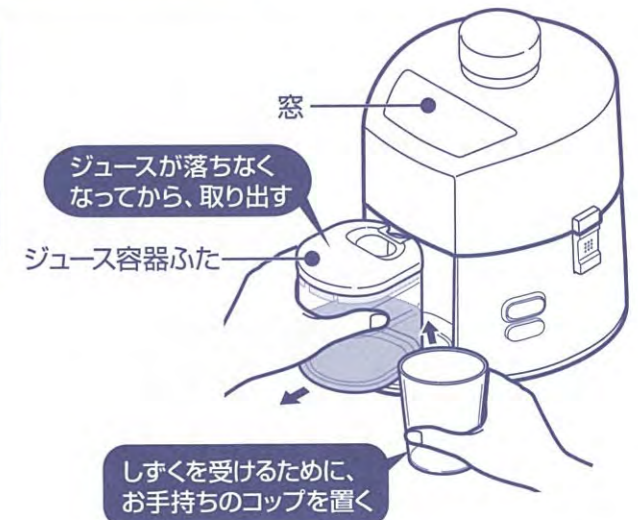
- 押し棒は軽く押ししてください。強く押すと回転が止まったり、振動が大きくなる場合があります。
- 材料を入れ終わっても、絞りきるまでは押し棒をはずさないでください。材料の切れはしや種が飛び出ることがあります。
- にんじんなど、かたい材料や葉菜類は、少量ずつ入れてください。
- 異常音や振動が大きいときは、フィルターを絞るかすを取り除き、フィルターとファイバーケースセットを洗ってください。(絞るかすを取り除くときは、スイッチを「切」にし、フィルターの回転が止まったことを確認してから、差込みプラグを抜いてください。)



## 4 スイッチ「切」を押す

## 5 ジュースが落ちなくなったら、ジュース容器セットを取り出す

ジュースを注ぐときは、ジュース容器ふたがはずれないように押さえてください。



続けてジュースを作るとき…

絞るかすがファイバーケースにたまっていないか、窓から確認してください。絞るかすがたまった状態で運転すると、運転が止まったり、ジュースが上手に作れなかったり、漏れたりすることがあります。

## 6 使用後は必ず差込みプラグをコンセントから抜く



# お手入れ

- 分解・組み立て・お手入れは、差込みプラグをコンセントから抜いて行ってください。
- お手入れは水またはぬるま湯（40℃以下）で、台所用中性洗剤とスポンジで行ってください。
- 次のものは使用しないでください。
  - ・台所用中性洗剤以外の洗剤、シンナー、ベンジン、漂白剤など（変色・割れ・劣化・腐食の原因）
  - ・みがき粉、ナイロンたわし、金属製のもの、メラミンスポンジ、スポンジのナイロン面、研磨剤入り洗剤など（表面が傷つく原因）
- フィルター（メッシュ部・カッター部）以外の部分にブラシは使用しないでください。（表面を傷つける原因）
- 化学ぞうきんを使用する場合は、強くふいたり長時間触れさせたりしないでください。（表面が傷ついたり、化学変化を起こす原因）
- 熱湯や食器乾燥器・食器洗い乾燥機を使用しないでください。（すべての部品が熱により変形・破損する原因になります。）
- ご使用後はすぐにお手入れをしてください。

## 樹脂部品の 変色について

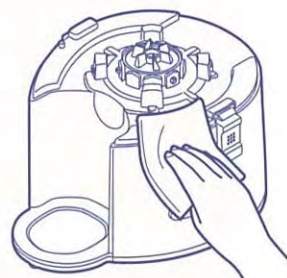
にんじん・葉菜類を調理すると、ファイバーケースふた・フィルター・仕切り・ファイバーケースなどの樹脂部品に色素が付着し、変色することがあります。ご使用後はすぐにお手入れをしてください。  
(付着した色素は水洗いしても完全には取れませんが、使用上差し支えありません。)

## 本体

### 1 薄めた台所用中性洗剤を柔らかい布に含ませて固く絞り、 汚れをふき取る

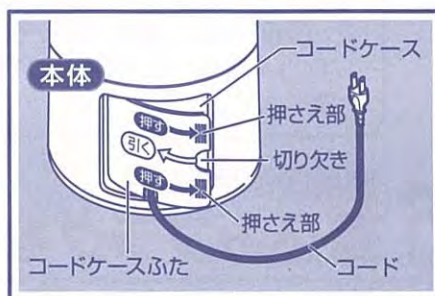
### 2 水で絞った布でよくふく

### 3 乾いた柔らかい布で水分をふき取る



## コードの収納方法

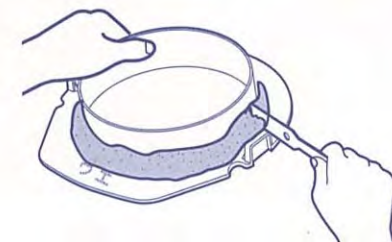
- コードをまとめ、コードケースに収納します。
- 使用の際は必ずコードをコードケースから取り出してください。
- コードケースふたを開けるときの、切り欠きを引いて開けてください。
- コードを収納または取り出すときは、無理に引っ張ったり、力を加えないでください。
- コードケースふたを閉じるときは、押さえ部（2ヶ所）を押して閉じてください。



## 本体ふたセット・ファイバーケースセット・フィルター・ ジュース容器セット

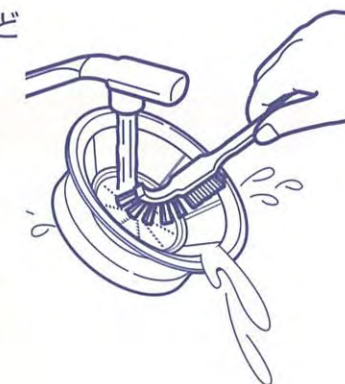
### 1 本体ふたをはずし、ファイバーケースセットを分解する(→P.5)

### 2 仕切りやファイバーケースふたについた 絞りかすを取り除く



### 3 各部品を水またはぬるま湯で洗い流す

- ①押し棒・本体ふた・ファイバーケースふた・フィルター・仕切り・ファイバーケース・ジュース容器ふた・ジュース容器を、台所用中性洗剤を含ませたスポンジで洗い、水またはぬるま湯で洗い流します。
- ②フィルター（メッシュ部・カッター部）を付属のへらつきブラシなどで洗います。  
(カッター部で手を切らないように注意してください。)



- ファイバーケースふた・ファイバーケース・仕切り・フィルターは、絞りかすが残りやすいので十分に水またはぬるま湯で洗い流して汚れを取り除いてください。  
(腐食・変色・故障の原因になります。)
- 漂白剤で浸け置き洗いをされる場合は酸素系漂白剤をご使用ください。
- 次の部品は浸け置き洗いをしないでください。
  - ・ファイバーケースふた
  - ・ファイバーケース
  - ・フィルター（故障・金属部のさびの原因になります。)
  - ・押し棒（内部に水が入り、水が抜けなくなります。)

### 4 乾いた柔らかい布で水分をふき取る

## 電源コード

乾いた柔らかい布でふく

## ジュースメニュー（2人分） ●できあがり量の目安は200~300mLです。

### つくり方

#### ①材料を準備する

使用する材料を投入口に入る大きさに切る(P.6参照)

- かたい種やへたがある場合は必ず取り除く
- りんごやレモンなどで、簡単に取り除ける種は取り除く



- りんご……8~10個切りにして、へたを取る
- にんじん……へたを取り、6つ切りにする
- オレンジ……皮をむき、8つ切りにする
- セロリ……茎・葉ともに7~8cmに切る
- トマト……へたを取り、8つ切りにする
- 葉菜類(ほうれん草・キャベツ・青じそなど)……根やかたい芯などは取り、丸める
- れんこん……皮をむき、4つ切りにする
- レモン……皮をむき、4つ切りにする
- ※皮は少し残しておくとう香りがよくなります。
- しょうが……皮をむく(全体量を5g以下にしてください。)
- ※新しょうがの場合は皮のまま使用してください。

#### ②材料表の上から順番に絞る

- ①葉菜類(ほうれん草・キャベツ・青じそなど)
  - ②根菜類(にんじん・れんこんなど)
  - ③果物(りんご・レモンなど)
- パセリは葉菜類に包み込むようにして絞る

### エネルギーについて

絞りかすは単体でのエネルギー指標がないため、計算することができません。ジュースメニューについては絞りかすを含んだ正味重量で算出しています。

## 疲れがとれないときに

### ■にんじん・りんごジュース

(材料)	97kcal/1人分
にんじん	1/2本(約100g)
りんご	1個(約240g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■ブロッコリー・にんじんジュース

(材料)	91kcal/1人分
ブロッコリー	約50g
にんじん	1本(約200g)
りんご	1/2個(約120g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■オレンジ・ブロッコリージュース

(材料)	54kcal/1人分
ブロッコリー	約50g
きゅうり	1本(約100g)
オレンジ	約200g

●野菜に含まれるビタミンAは体の抵抗力を高めます。野菜・果物に含まれるビタミンCやミネラルは体の調子を整える働きがあります。睡眠不足、二日酔いで、体の疲れがとれないときや受験生などにおすすめです。

## ストレスを解消したいときに

### ■青じそ・キャベツジュース

(材料)	47kcal/1人分
キャベツ	葉4枚(約200g)
青じそ	5枚(約5g)
トマト	2/3個(約100g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■パセリ・にんじんジュース

(材料)	69kcal/1人分
キャベツ	葉2枚(約100g)
パセリ	約30g
にんじん	1本(約200g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■小松菜ジュース

(材料)	60kcal/1人分
小松菜	約100g
セロリ	1/3本(約50g)
きゅうり	1/2本(約50g)
りんご	1/2個(約120g)
レモン	1/2個(約50g)

●キャベツや小松菜に含まれるカルシウムやビタミンCはストレスをやわらげる働きがあります。イライラする、おこりっぽい、落ち着きがないなどストレスを感じる方におすすめです。

## 胃腸の弱っているときに

### ■キャベツ・セロリジュース

(材料)	61kcal/1人分
キャベツ	葉2枚(約100g)
セロリ	1/3本(約50g)
りんご	1/2個(約120g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■りんごジュース

(材料)	90kcal/1人分
キャベツ	葉2枚(約100g)
りんご	1個(約240g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■大根・キャベツジュース

(材料)	80kcal/1人分
キャベツ	葉2枚(約100g)
大根	約30g
オレンジ	約100g
りんご	1/2個(約120g)
レモン	1/2個(約50g)

●キャベツや大根は胃腸の働きを整え、りんごやセロリは整腸作用があります。食べ過ぎ・下痢気味・食欲不振など胃腸の働きが弱っている方におすすめです。

## 生活習慣病の予防に

### ■カリフラワー・トマトジュース

(材料)	88kcal/1人分
カリフラワー	約50g
トマト	2/3個(約100g)
りんご	1個(約240g)
レモン	1/4個(約25g)

### ■トマト・キャベツジュース

(材料)	53kcal/1人分
キャベツ	葉2枚(約100g)
トマト	2/3個(約100g)
りんご	1/2個(約120g)

### ■にんじん・パセリジュース

(材料)	83kcal/1人分
キャベツ	葉2枚(約100g)
パセリ	約30g
にんじん	1/2本(約100g)
りんご	1/2個(約120g)
レモン	1/2個(約50g)

●野菜などに含まれるビタミンAやビタミンCはガン予防に、野菜・果物に含まれるカリウムは高血圧の予防に効果的です。食事が不規則な方、偏食で野菜不足になりがちな方、飲酒・喫煙される方にもおすすめです。

## 更年期障害が気になる人に

### ■ほうれん草・セロリジュース

(材料)	64kcal/1人分
ほうれん草	1/3束(約100g)
にんじん	1本(約200g)
セロリ	1/3本(約50g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■大根葉・青じそジュース

(材料)	88kcal/1人分
大根の葉	約100g
青じそ	5枚(約5g)
りんご	1個(約240g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■セロリ・にんじんジュース

(材料)	87kcal/1人分
にんじん	1本(約200g)
セロリ	1/3本(約50g)
りんご	1/2個(約120g)
レモン	1/2個(約50g)

●ほうれん草に含まれるビタミンE、セロリや青菜類に含まれるビタミンCは、更年期障害の改善に効果的です。

## 肌をきれいに保ちたい人に

### ■オレンジ・にんじんジュース

(材料)	63kcal/1人分
ほうれん草	約50g
にんじん	1/2本(約100g)
オレンジ	約200g

### ■にんじん・レタスジュース

(材料)	87kcal/1人分
レタス	約70g
にんじん	1本(約200g)
りんご	1/2個(約120g)
レモン	1/2個(約50g)

### ■ブロッコリー・オレンジジュース

(材料)	52kcal/1人分
チンゲン菜	1株(約100g)
ブロッコリー	約50g
オレンジ	約200g

●野菜・果物に含まれるビタミンCは美肌効果があり、肌荒れやシミ・そばかすを防ぎ、はりのある美しい肌を保ちます。たんぱく質や魚などに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)と一緒にとるとより効果的です。

## 貧血気味の人に

### ■ほうれん草・レタスジュース

(材料) **60kcal/1人分**  
 ほうれん草……………1/3束(約100g)  
 レタス……………約70g  
 りんご……………1/2個(約120g)  
 レモン……………1/2個(約50g)

### ■青じそ・ほうれん草ジュース

(材料) **89kcal/1人分**  
 ほうれん草……………1/3束(約100g)  
 青じそ……………5枚(約5g)  
 りんご……………1個(約240g)  
 レモン……………1/2個(約50g)

### ■小松菜・れんこんジュース

(材料) **76kcal/1人分**  
 小松菜……………約100g  
 れんこん……………約70g  
 りんご……………1/2個(約120g)  
 レモン……………1/2個(約50g)

●ほうれん草や小松菜に含まれる鉄分を効率よくとり貧血の予防に。たんぱく質やビタミンCと一緒にとるとより効果的です。できあがったジュースに牛乳やヨーグルトを加えて飲むとよいでしょう。

## 冷え性の人に

### ■にんじん・キャベツジュース

(材料) **67kcal/1人分**  
 キャベツ……………葉4枚(約200g)  
 パセリ……………約30g  
 にんじん……………1本(約200g)

### ■オレンジ・ジンジャージュース

(材料) **60kcal/1人分**  
 チンゲン菜……………1株(約100g)  
 しょうが……………5g  
 オレンジ……………約200g  
 りんご……………1/4個(約60g)

### ■にんじん・ジンジャージュース

(材料) **85kcal/1人分**  
 にんじん……………1/2本(約100g)  
 しょうが……………5g  
 オレンジ……………約100g  
 りんご……………1/2個(約120g)  
 レモン……………1/2個(約50g)

●にんじんに含まれるビタミンAは造血作用があります。また、しょうがは体を温める作用があり、冷え性の改善に効果的です。

## ファイバーメニュー

お料理ノートに記載されている「ファイバー」とは、ジュースで野菜や果物を絞ったあとに残る繊維質を含んだ絞りかすのことをいいます。

- ファイバーは食物繊維がたっぷり含まれています。捨ててしまわず、お料理に活用しましょう。
- ファイバーは材料の種類・配合に関わらず、どのメニューにもお使いいただけます。
- ファイバーに種が混ざっている場合は取り除いてください。また、りんごやトマトの皮、レモンのうす皮などが混ざっている場合は口ざわりが気になることがありますので、それらを取り除いてからお使いください。

エネルギーについて

- 人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・個数で算出しています。
- 例 3~4人分のときは、「4人分」として1人分のエネルギーを算出
- ファイバーは単体でのエネルギー指標がないため、計算することができません。ファイバーメニューについては、ファイバーを含まずにエネルギーを算出しています。

### ■ジャム

(材料) **244kcal/1回分**  
 ファイバー……………150g  
 砂糖……………60g  
 コアントロー(またはラム酒)……………小さじ1  
 レモン汁……………小さじ1/2~1

#### つくり方

- 1 材料を深めの耐熱容器に入れ、よく混ぜ合わせる
- 2 ①に軽くラップをして、電子レンジ(500Wの場合約5分、600Wの場合約4分)で加熱する
- 3 全体をよく混ぜて冷ます

#### ジャムをつくる場合のご注意

- りんごやにんじんなど甘味の多いファイバーを使用すると、よりいっそうおいしくできます。
- ブロッコリーなど水分の少ないファイバーを使用すると、うまくできない場合があります。
- ファイバーにレモンなどのうす皮が入っていると、できあがりに苦味が出る場合があります。

### ■ハンバーグ

(材料) **3~4人分** **214kcal/1人分**  
 合びきミンチ……………250g  
 ファイバー……………50g  
 バター……………5g  
 牛乳……………1/4カップ  
 パン粉……………1/4カップ  
 トマトケチャップ……………大さじ1  
 ① ねりがらし……………小さじ1  
 塩……………小さじ1/4  
 こしょう……………少々  
 ナツメグ……………少々  
 サラダ油……………大さじ1  
 赤ワイン……………大さじ3~4

#### つくり方

- 1 フライパンにバターを溶かし、合びきミンチのうち50gとファイバーを炒めて、冷ましておく
- 2 ①と残りの合びきミンチ200gと④をボールに入れ、手でしっかりと混ぜ合わせ、3~4等分にする  
手に油(分量外)をつけて小判型にまとめ、真ん中を少しへこませる
- 3 フライパンにサラダ油をなじませ、②を並べる  
中火で表面にこんがり焼き色がつけば、弱火にして中まで火を通す。仕上げに赤ワインを入れ、ふたをして強火でさっと焼く
- お好みでトマトケチャップ・ソースなどを添えてください。
- ハンバーグを焼いたあとのフライパンにバターを少量溶かし、りんご1個と玉ねぎ中1個(どちらも粗みじん切り)を炒め、赤ワイン大さじ5~6を入れ、少し煮つめたものをハンバーグにのせてもおいしくいただけます。

### ■カレーライス

(材料) **3皿分** **245kcal/1人分**  
 合びきミンチ……………150g  
 にんにく(みじん切り)……………1片  
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(約50g)  
 ファイバー……………90g  
 バター……………5g  
 水……………400mL  
 カレールウ(市販のもの)……………約60~65g

#### つくり方

- 1 厚手の鍋にバターを溶かし、合びきミンチ・にんにく・玉ねぎ・ファイバーをよく炒める
- 2 ①に水を加え、沸とうしたらアクを取り、材料がやわらかくなるまで中火で煮込む
- 3 火を止めて、②にカレールウを入れ、かき混ぜる。再び弱火にかけ、とろみがつくまで煮込む

### ■オムレツ

(材料) **3~4人分** **128kcal/1人分**  
 ファイバー……………60g  
 バター……………25g  
 ① 溶き卵……………3個  
 ② 粉チーズ……………大さじ2  
 トマトケチャップ……………大さじ1

#### つくり方

- 1 フライパンにバター(半量)を溶かし、ファイバーを中火でカラッと炒める
- 2 ①と②をボールに入れ、混ぜ合わせる
- 3 中火にかけたフライパンに残り半量のバターを溶かし、②を入れてふたをする。片面によい焼き色がついたら、裏返して焼く。できあがりにトマトケチャップを添える

その他ファイバーはパンやかき揚げなどのお料理に使ってもおいしくいただけます。

### ■パンプディング

(材料) **5~6人分** **127kcal/1人分**  
 食パン(10枚切り)……………2枚  
 バター……………適量  
 レーズン……………1/4カップ  
 牛乳……………1カップ  
 砂糖……………大さじ3  
 卵……………2個  
 ラム酒……………大さじ1  
 バニラエッセンス……………少々  
 ファイバー……………50g

#### つくり方

- 1 食パンはミミを切り取り、カリカリにトーストしてバターを両面に塗り、6等分する。レーズンは洗っておく
- 2 バターを塗った耐熱容器に①のパンとレーズンを交互に重ねる
- 3 人肌に温めた牛乳に砂糖を加えて溶かす
- 4 卵を割りほぐし、③を混ぜてこし、ラム酒・バニラエッセンスを入れ、ファイバーを少しずつ加えてよく混ぜ合わせ②に流し入れる
- 5 オープン皿に湯を約1cm深さくらい注ぎ、④をのせて、190℃のオープンで約20分蒸し焼きにする

# 故障かなと思ったとき

●修理を依頼される前に、一度お調べください。

●必ずスイッチを「切」にしてからお調べください。

こんなときは	お調べいただくこと	直し方
使用中に運転が止まる	押し棒を強く押していませんか？	押し棒は軽く押ししてください。
	調理できない材料を絞っていませんか？	調理できない材料を絞らないでください。
	材料が多すぎませんか？	材料を減らしてください。
振動が大きい、またはジュースが絞れなくなる	ファイバークেস内やフィルターに絞りかすが多く付着していませんか？	絞りかすを取り除き、ファイバークেসセットとフィルターを洗ってください。
	材料を投入口に入れすぎていませんか？	少量ずつ入れてください。
	押し棒を強く押していませんか？	押し棒は軽く押ししてください。
ジュースに絞りかすが多く混ざる、または調理物が漏れる	ファイバークেস内に絞りかすがたまっていますか？	絞りかすを取り除き、ファイバークেসセットとフィルターを洗ってください。
	仕切りを取りつけていますか？	仕切りを取りつけてください。
	各部品が確実に取り付けられていますか？	各部品を確実に取り付けてください。
運転しない	モーターの保護装置が働いていませんか？	P.4の「使用中に運転が停止したときは」の項目に従ってやり直してください。

# 部品の交換・購入について

- 損傷した場合は、新しい部品と交換(有料)してください。
- お買い求めの際には製品の型名および部品名をご確認のうえ、お買い上げの販売店で求めください。(ホームページでのご購入は下記参照)

部品名	部品番号
へらつきブラシ	BG298054A-00

# アフターサービス

## 1. 保証書の内容のご確認と保管のお願い

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。

## 2. 保証期間は、お買い上げ日より1年間

## 3. 修理を依頼されるとき

「故障かなと思ったとき」(P.14)をご確認のあと、直らない場合は使用を中止し、コンセントから差込みプラグを抜いて、お買い上げの販売店にご連絡ください。

### 《保証期間中》

製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理いたします。

### 《保証期間を経過しているとき》

修理すれば使用できる製品は、ご要望により有料修理いたします。

## 4. 補修用性能部品※の保有期間は、製造打ち切り後6年間

※性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## 5. 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代などで構成されています。「技術料」は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。「部品代」は、修理に使用した部品および補助材料代です。

■お客様ご自身での修理・分解や改造は絶対にしないでください。

# 仕様

型名	BM-JH05		
電源	交流100V 50/60Hz	容量	約450mL
消費電力	135W	コードの長さ	1.2m
回転数	12,000回/分	外形寸法(約cm)	幅20×奥行25.5×高さ28
定格時間	連続	質量	約3.0kg

●この製品は、日本国内交流100V専用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance was designed for use in Japan only where the local voltage supply is AC100V and should not be used in other countries where the voltage and frequency vary. After-sales service for this appliance is not available outside of Japan.

此产品只针对日本国内专用交流电压100V所设计。由于各国所使用电压或电源频率不同，请勿用于其它地区。另亦无法对此提供售后维修服务。

此產品為針對日本國內專用交流電壓100V所設計。由於各國所使用電壓或電源頻率不同，請勿於其他地區使用。另亦無法對此提供售後維修服務。

본 제품은 일본 국내 교류 100V 전용으로 설계되었기에 전압이나 전원 주파수가 상이한 외국에서는 사용할 수 없습니다. A/S 또한 불가능합니다.

# お客様ご相談窓口

修理・お取り扱い・消耗品や部品ご購入などのご相談は、まずお買い上げの販売店にお問い合わせください。

ご転居やご贈答品などでご困りの場合は、弊社の窓口「お客様ご相談センター」にお問い合わせください。

所在地・電話番号などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

## ホームページのご案内

象印マホービン お客様サポートサイト  
<https://www.zojirushi.co.jp/toiawase/>

お客様ご相談センター  0120-345135

受付時間 9:00~17:00 月曜日~金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

- 一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話でのお問い合わせ……………TEL (06)6356-2451(有料)
  - FAXでのお問い合わせ……………FAX (06)6356-6143(有料)
- 製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

〒530-0043 大阪市北区天満1丁目19番9号

お客様からご提供いただく「お名前・ご住所・電話番号など」の個人情報は、製品のアフターサービスおよびその後の安全点検活動のために、弊社グループ会社および協力会社との間で共同利用させていただく場合がございますのでご了承ください。