



発行:
株式会社 北原産業

〒710-0298 岡山県倉敷市玉島爪崎324
TEL (086) 526-3040 (代) FAX (086) 525-1322
http://www.starpac.co.jp
東京支店 〒104-0041 東京都中央区新富1丁目13番26号新富TTビル3階

福岡

中屋フーズ株式会社



四季彩心
六角ボックス
(六角-A、六角-B)
945円

90-65 こころづくし
(C-2黒)
1,500円



KL-106 美里ごぜん
2,000円



105-55 和みの膳
(白カルプ)
1,200円

みちのく味暦

ふじ禅

岩手



KS-84F 美里ごぜん
800円

滋賀

御料理の 初穂



80-80 季節限定
味な詠
(C-8 黒)
1,200円



115-80 和膳
(F-1 ごし季)
2,500円

北海道

餐
御膳家

弁当専科
御膳家喰米



KF-101 小春 (容器は春限定商品)
800円



90-60 こころづくし
(白)
600円



70-55 ハローキティ
(C-1白)
600円



90-60 花こもん
(白)
1,000円



80-55 こころづくし
(C-1W白)
800円



120-65 新朱黒
(黒)
1,500円



GOURMET KINEYA

株式会社グルメ杵屋
ケータリング事業部

大阪

福島

有限会社 カントリーフーズ



KS-66-A 黒
5,000円



KS-81 あじさい (ひょうたん)
2,200円



KS-85 あじさい (ひょうたん)
1,600円



データで見る シルバー世代の食意識

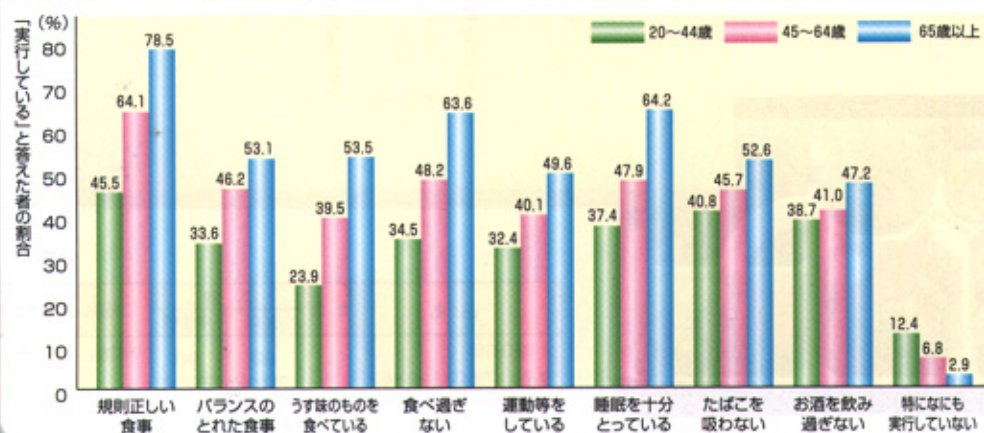


超高齢社会の21世紀、シルバー世代の志向をいち早くキャッチして新しい商品展開を図ってみたいはいかがでしょうか。
 ということで、今回はシルバー世代の「食」に関する意識調査をレポートしました。

「うす味」と「栄養バランス」、「規則正しく腹八分目」が鉄則

出典：平成12年厚生白書

■日ごろ健康のために実行している事柄(複数回答) 厚生大臣官房統計情報部「国民生活基礎調査」(1998年)

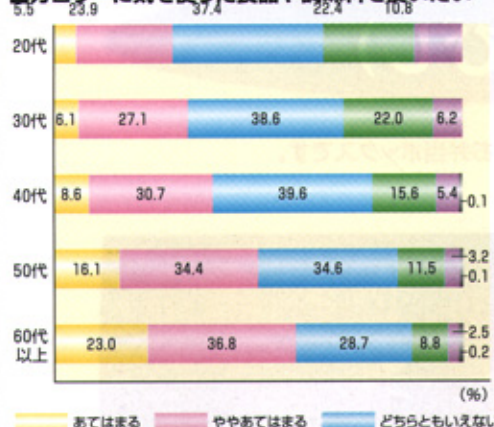


シルバー世代は「食」を健康維持の手段として有効利用しています。味付けや栄養バランスに配慮した日々の食事、そんな小さな努力を、私たちも応援したいものです。例えば塩分・油分を控えた味付けをアピールしたり、個々のお弁当に栄養成分表などをオプションをつけてみたり。ヘルシーサポートで、売上アップ!?

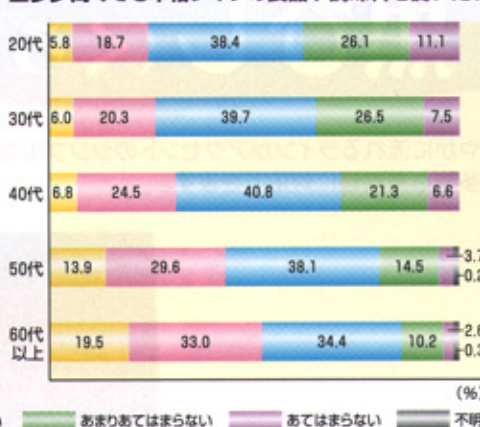
値段よりも、品質重視が食品選びのポイント

出典：「アド・くらし」VOL.29 2000年11月 (株)社会調査研究所

■カロリーに気を使った食品や調味料を使いたい



■多少高くても本格タイプの食品や調味料を使いたい

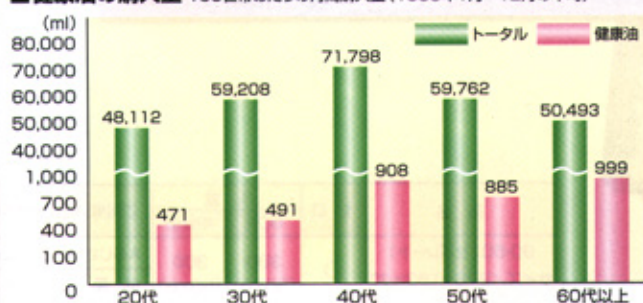


カロリーや栄養面、そして食品の質を重視する傾向は、50代から顕著になります。これは健康への意識の高さと、経済的な余裕が成せる業でしょうか。シルバー世代のニーズが、社会の中心となる将来、「本物志向」の時代がやって来る!? お弁当も、素材や調理法が勝負どころになるかもしれません。

検証 — 「食」意識のちがいが買い方にあらわれる

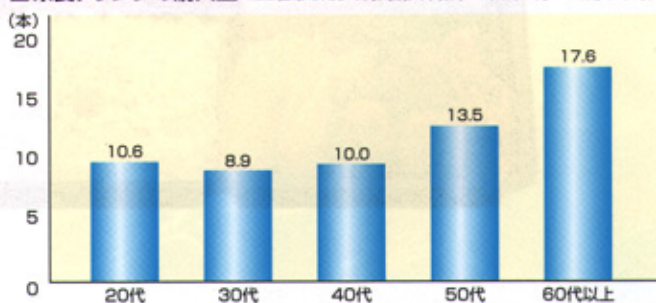
出典：「アド・くらし」VOL.29 2000年11月 (株)社会調査研究所

■健康油の購入量 100世帯あたりの月間購入量(1999年1月~12月の平均)



健康油の購入量が一気に増えるのは40代から。成人病やお腹のどっぴりなどが気になり始める頃でしょうか。トータル購入量のピークが40代に来ているのは、家族の人数が最も多いためです。このシルバー世代予備軍の志向も把握しておきたいポイントですね。

■栄養ドリンクの購入量 100世帯あたりの月間購入本数(1999年1月~12月の平均)



シルバー世代のキーワードは「健康」「栄養」「高級感」。シルバー世代にとって、それらの結晶がこの栄養ドリンクなのかもしれません。飲むだけで元気になれる、そんな理想的な食品のひとつだといえるでしょう。「栄養スープ」なんてあったら売れ行きはさぞかし...?!

梅

梅雨の晴れ間に収穫される梅の実には沢山ある果実の中でも特に酸っぱい果実です。この酸っぱさは主にクエン酸ですが他に多くの有機酸から構成されています。

生の青梅は絶対に食べてはいけない、といわれているのは未熟な青梅の仁(種子)の中の白い実には分解されると青酸にかわる、有毒な「アミグダリン」という成分が含まれているからです。

そのため梅は加工して食されています。もつとも良く知られている加工法は梅酒、梅干しでしょう。

梅酒、梅干しは昔から薬のように利用されてきたがどのような効果があるのでしょうか。

防腐剤・殺菌剤効果、整腸作用

冷蔵庫のあまり普及していない時代ではご飯の中に梅干しを一粒入れておくに腐りにくくといわれていました。日の丸弁当には昔からの知恵が活かされているのです。

からだ健康なときは外部から細菌が侵入してくるのを阻止するようになっています。しかし、からだは弱ついているときにはふつう胃の中にある塩酸によって細菌は死滅するはずなのですが腸内まで侵入してしまうのです。梅干しを食べると梅の有機酸が腸内を二時的に酸性化し、細菌の繁殖を抑えさせる殺菌効果があります。昔から消化不良や下痢などのときに効くといわれています。整腸作用で便秘にも良いです。梅酒にも同じ効果があり、梅酒



をお湯割にして飲みます。

疲労回復効果、血液浄化

疲労は、血液中の乳酸が溜まって血液が酸性になるとからおこります。梅のクエン酸は疲労の素となる乳酸を分解してくれます。またクエン酸はアルカリ性ですから血液が酸性化するのを防ぐ効果があり、血液の循環がよくなり疲れがとれます。

クエン酸はレモンにも含まれていますが梅干しや梅エキスのほうが多く含まれています。

食欲増進

梅干しを見ただけで唾液が出てくるといいますが、酸っぱいものをたべると唾液だけでなく、食べ物に脳が反応して消化器官から消化液が出てきます。消化液が出てくるということは食欲も出てきます。

梅酒はその酸味が唾液や胃液などの分泌を促し食欲を増進させるので、食前酒にぴったりです。

カルシウムの吸収を助ける

最近の食生活では栄養が偏りがちで、特にカルシウムが不足しているといわれています。カルシウムが不足するとイライラしたり、骨がもろくなります。腸内で吸収されにくいカルシウムは梅のクエン酸と結びつくことでスムーズに吸収されます。

胃壁の保護

人間は刺激のあるものを食べるとからだを守ろうとします。梅干しのように酸っぱいものを食べると胃壁をいためないように胃粘液の分泌が盛んになります。胃粘液で胃壁を保護しているのです。

他にもエネルギー代謝をスムーズにしたり、活性酸素を抑制するなどの効果があります。

梅酒、梅干しの一般的な作り方をご紹介します。

梅酒の作り方

- ・梅・・・1キロ
- ・35度のホワイトリカー・・・1.8リットル
- ・水砂糖・・・1キロ(好みにより加減して下さい)
- ・広口のビン

- ①梅はよく水洗いし、ヘタの部分を取り除きます。ふきんでひとつずつよく拭いて水気を取ります。



- ②梅を傷つけないようにビンの中に入れます。水砂糖と梅を交互に入れてホワイトリカーを注ぎます。



- ③冷暗所に保存し、ビン時々動かして砂糖を溶かします。実は1ヶ月ほどで取り出します。年数が経つにつれてまろやかになります。

※ホワイトリカーのかわりに焼酎やブランデー、ウイスキーを利用して美味しい梅酒ができます。

梅干しの作り方

- ・梅・・・1キロ
- ・塩・・・200～250グラム
- ・焼酎・・・1カップ
- ・赤い紫蘇の葉・・・500グラム
- ・砂糖・・・1/2カップ
- ・1キロ程度の重石
- ・広口のビン(熱湯消毒しておく)
- ・ボウル(熱湯消毒しておく)

- ①梅は一晩水につけて軽く実をふやかしておきます。
- ②傷をつけないように洗い、水気をふき取ります。ヘタを取り除きます。



- ③梅をボウル(熱湯消毒しておく)に入れて焼酎1/2カップと塩をふり、全体をよく混ぜ合わせて広口のビン(熱湯消毒しておく)に入れて重石をして2～3日おきます。



- ④梅の水が上がってきたころに、紫蘇の葉をよく洗い水気をきり塩もみします。梅酢で洗い、梅と一緒にビンに入れ重石をして土用までおきます。



- ⑤ビンから梅と紫蘇の葉を取り出します。紫蘇はよく水気をきります。これらを7～8月の晴天が続く日に、風の通る日当たりのよい場所で3日3晩土用干しします。



- ⑥干した梅と紫蘇の葉を容器に戻し焼酎と砂糖1/2カップを少しずつ入れてふたをします。1ヶ月くらいで食べられます。



神奈川



80-80 別注
(C-3 黒カルブ)

有限会社 まさき 創業80年
料理店 三老

宮崎



90-60 二段会席 別注
(C-10 みやこ、C-8 白)
3,000円



それゆけ
ホクちゃん
いいきもちの巻



レモンの知恵をしぼろう

★レモンの香りでストレスも和らぐ。
部屋に車に、レモンを2~3個。

アロマテラピーという香りの療法が注目されていますが、レモンのさわやかな香りの成分リモネンには、ストレスを和らげる効果があります。レモンを部屋に飾っておくだけで、ふっとリラックスができるはず。



また緊張するドライブには、車のシーポケットなどに2、3個のレモンを。フレッシュな芳香が広がって、いやな匂いも消してくれます。車酔いには、レモンを一切れ口に含みましょう。気分が爽快になります。



★最近チョット疲れ気味。では、おいしく
レモンを飲みましょう。

のどの渴きを癒すだけでなく、身体の疲れを癒すレモンの使い方をご紹介します。まず、グラスにレモン半個を絞り蜂蜜を加え、お湯を少々いれてよくかき混ぜます。氷と冷たい水を注げば、アイスレモネードの出来上がり。水の代わりにお湯を注いだホットレモネードもお試ください。クエン酸が身体にたまった疲労素を分解するので、疲れ気味のときやスポーツ後にぴったりの飲物です。



水をおいしくするレモン。グラスの水にスライスレモンを入れれば、香りさわやか、家庭の水も一味違います。また、製氷皿のブロックごとにスライスレモンを入れ水を注いで凍らせ、レモンアイスを作っておくと便利です。アイスティーなどに浮かべて、涼しげな演出が楽しめます。

華 柳 (はなやぎ)

レトロ調の落ち着いた中にも華やかさのあるデザインで、いろいろな行事にご利用いただける会席ボックスです。

120-65

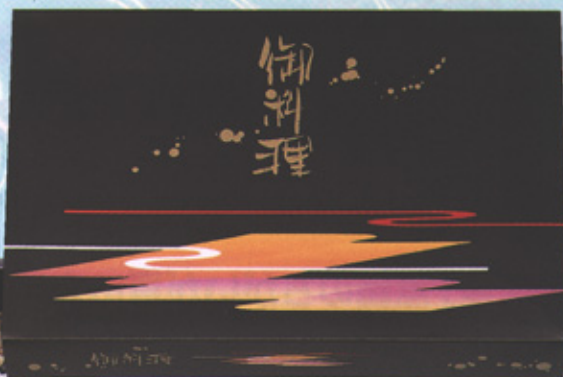


品名	セロ	入数		ご利用いただける中仕切
		BOX	中仕切	
120-65 サイズ/360×196×62	○	80 (20×4)	80 (20×4)	あじさい 白 黒

黒びし(くろびし)

ゆるやかに流れるラインがアクセントのシンプルなお弁当ボックスです。
多種多様なお料理に対応できます。

90-60
(セパレート)



品名	セロ	入数		ご利用いただける中仕切
		BOX	中仕切	
90-60(セパレート) サイズ/276×183×40	○	300 (50×6)	300 (50×6)	Aあじさい C-10みやこ 白 黒 A白 A黒 B黒 白カルブ 黒カルブ A白カルブ A黒カルブ B-1・B-2黒カルブ C-1黒 C-2白・W白・W黒・W白カルブ C-5黒 C-6黒カルブ C-7黒カルブ C-8白 NC白カルブ・黒カルブ H-1・H-2黒