



# スター情報

平成16年  
新春号

37

発行:  
株式会社 北原産業  
<http://www.starpack.co.jp>

本社 〒710-0298 岡山県倉敷市玉島爪崎324  
TEL (086) 526-3040 (代) FAX (086) 525-1322  
東京支店 〒104-0041 東京都中央区新富1-13-26 (新富TTビル)  
TEL (03) 5541-7366 (代) FAX (03) 5541-8306

<お届け料理の専門店>

株式  
会社

よさ旬



長野



140-100山苑  
(B桃山)  
5,000円



110-40若松 (C-5黒)  
900円



115-80 山苑 (A桃山)  
3,000円

奈良

職人の味をお届けします。

美食宅配人 さえき

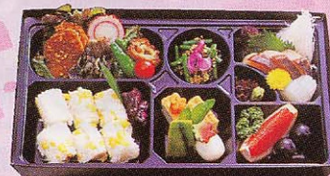


120-90 和膳 (黒)  
3,500円

100-100 和膳 (黒)  
2,500円



115-80 和膳  
(C-1黒)  
2,000円



120-65 和膳 (黒)  
1,500円

華のあるお弁当を……



(有) サポート

埼玉



80-80 梨地  
(C-7みやこ)



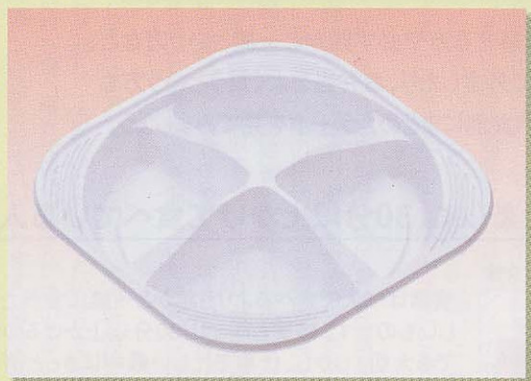
KS-65-A 黒

110-40 若松  
(C-1白)





## ミニオードブル



**KF-61白**



**KF-61黒**



OPS 蓋

- 本体PPF/フタOPS(外嵌合)
- 外寸/210×210×30(17)
- セット重量/31.0g

	袋入数	ケース入数
本体	25	800
蓋	25	800

※詳しくは、当社KFシリーズのパンフレットをご覧ください。

## 中仕切



**140-100 F-3 昴(すばる)**

- 外寸/435×310×35
- ケース入数/60入(別梱包)

**この商品に使用できます。**

くらしき・会膳・山吹・花板膳・赤紫・波影  
 悠風・和膳・草月・瀬音の膳・庵の膳・青嶺の膳  
 旬菊・山苑・新タメ鉄仙・菊・新朱黒・おもひわび



高級割烹・御料理・仕出し

北海道



株式会社

たまき



120-90 瀬音の膳  
(Aあじさい) 6,000円



KS-65-A 黒  
7,500円

株式会社

櫻屋

静岡



115-80 別注  
(Aあじさい)



80-55 味くらべ  
(C-1白)

それゆけ  
ホクちゃん  
「あっちもこっちも…」の巻



## 豆腐

日本の食卓におなじみの豆腐ですが、あっさりとした淡白な味でありながらすばらしい健康効果があるといわれています。今回はそんな豆腐のお話です。

### 豆腐のルーツ

その始まりは中国であり、奈良時代に日本に渡ってきたともいわれていますが、わが国でこれほど慣れ親しんだ食材であるのに、伝来のはっきりとしたことはわかっていません。

### 健康食品としての豆腐

豆腐の原材料である大豆は昔から「畑のお肉」といわれ、大事なタンパク源でした。タンパク質といえば肉類と思われがちですが、肉類にはコレステロールも多く含まれていますから食べすぎるとよくありません。欧米では肉の食べすぎによる、心臓病、動脈硬化、肥満などの生活習慣病が気になるということで、日本食の豆腐が取り入れられました。今や、高タンパク・低カロリーの豆腐は日本だけでなく世界でも注目の食材です。

長寿県として知られている沖縄県では、魚・肉よりも豆腐からタンパク質を取っていることが多いそうです。

### もめん豆腐ときめ豆腐

もめん豆腐ときめ豆腐の違いをご存じですか？豆乳を「もめんの布でこした豆腐」と「きめの布でこした豆腐」と思っていないですか？実は両者は製造工程が違うのです。



### 大まかに説明すると…

- ・もめん豆腐は、凝固剤で豆乳をある程度固めてから一度くずし、穴の開いた型にもめんの布を敷いてくずしたものを流し入れ、重をかけて水分を切りながら押し固めます。
- ・きめ豆腐はもめん豆腐のものより濃い豆乳と凝固剤を穴の開いていない型に流し入れて固めます。

もめん豆腐にはもめんの布目がついています。きめ豆腐はこれに対し、表面がきめ細かくてきめの様に滑らかなことからそう呼ばれています。





# キムチ

●キムチの効能

●キムチと美容

●キムチの歴史

## ●キムチを食べて無理のないダイエット!

韓国人は肌のきれいな人が多いのに気がつきませんか? それは  
かりか、肥満の人をあまり見かけません。なぜでしょう?  
日本人と韓国人のカロリーの摂取量は、韓国人の方が多くても  
かわららず、体脂肪率は韓国人の方が少ない結果も出ています。  
その答えが、実はキムチの中にあるのです。

キムチの主原料は「唐辛子」です。これに含まれる「カプサイシン」  
は摂取すると、脂肪を燃焼させる「アドレナリン」の分泌を促します。  
これによって、キムチを食べて適度な運動を加えれば体脂肪の減少  
に繋がるのです。キムチを食べればどなたでも無理のないダイエット  
が可能になるのです。キムチには「唐辛子」「にんにく」「白菜」  
などの野菜類やエビや果物など数十種類の材料を使います。その  
ため、キムチには先ほどの有効成分「カプサイシン」の他にも「カロ  
チン」「アリジン」「スコルジニン」「ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C」などが豊富  
に含まれています。これがキムチを「薬効の宝庫」とも云わしめる  
所以なのです。

その中でも、ビタミンB類の成分は特に新陳代謝を促します。  
新陳代謝が活発になると、体内の老廃物や余分な水分を体外へ排  
出させるようになります。その結果、血液の循環が良くなり、むく  
みなど女性に起りやすい肌の障害も改善されるのです。

さらに、キムチを続けて摂取することにより、常に栄養の行き届  
いた健康的な肌を保つこともできるようになります。  
いつまでもきれいで健康な肌を保つにたい貴女には、びったり  
の食材ですね。

ちなみにキムチには「アミノ酸」という人間の肝機能を増進させ  
る成分も含まれており、二日酔いにも効くといわれています。  
ただ、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。辛いものの食べ  
過ぎは味覚障害につながるおそれがあります。普段の食事に適量  
加えてお召し上がりください。

## ●キムチの効能

■**ビタミンA、B、C**……キムチは野菜の生産が少ない冬場に、そ  
の副材料の持つ様々な栄養成分を供給し、また人体の生理機能の  
活性化にも役に立つ総合栄養食品です。

■**低カロリー食品**……野菜主体の低カロリーなので繊維分をたく  
さん含んでおり、腸の働きを助け、糖類やコレステロールの数値を  
下げます。(糖尿病、心臓疾患、ふとり過ぎなど成人病の予防や治  
療にも役に立ちます)

■**乳酸菌の整腸作用**……乳酸菌の増殖により、ヨーグルトのよう  
に腸内の酸度を下げて有害菌の生育を抑制、または死滅させる整  
腸作用があります。

### ■生理代謝を活性化

●唐辛子……胃液の分泌促進、消化を助けるカプサイシンが多く、  
ビタミンA・Cの含有量も多く含まれています。(抗酸化作用を  
通じて老化を抑制します)

●にんにく……スコルジニン成分はスタミナの増進効果とアリジン  
成分は、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を促進して生理代謝を活性化する  
効果があります。

●生姜……ジンジヨールは、食欲増進、血液循環を良好にする作用  
を持っています。

●その他水産物……アミノ酸を供給して栄養の均衡をはかります。

### ■キムチの熟成過程

野菜に各種の香辛材料を入れて熟成させ、野菜の細胞内に調味  
液が浸透し、微生物によって発酵し、酸が生成され、キムチ特有の  
香りと味が生れます。

### ■キムチ用野菜の前処理に天日製塩を使う理由

天日製塩には野菜の細胞組織を分解して発酵作用を抑える成  
分が含まれているので、初めの処理過程で塩漬しても細胞の破  
壊を防ぎ、キムチの調味液をよく浸透させます。

### ■キムチ調味液の二重効果

調味液は、キムチの味を付けたり栄養成分を提供し、適正の濃  
度を維持すると、有用な菌の活動を維持し、有害菌の活動は抑制  
できます。



## ■キムチの乳酸発酵

キムチの熟成に一番大切なのが、乳酸菌による乳酸発酵で、キム  
チの味付けはもちろん、保存性をも高めます。

生成された乳酸は、他の有機酸と共に腐敗菌の活動を抑制しながら、  
野菜の成分と有機的に調和してキムチ特有の味を生むことになり  
ます。一般的にpH4.2~4.0、酸度0.3~0.7程度がキムチの  
味もよくビタミンCの含有量も最高になるといわれています。

## ●キムチの歴史

人類は農耕生活を始め穀物が主食になるにつれて、栄養のバラ  
ンスのため、ビタミンとミネラルの豊富な野菜を食べるようになり  
ました。そして、野菜の生産が難しくなった寒い冬にも食べられるよ  
うに塩漬けという貯蔵方法が自然発生的に開発されました。韓国  
ではすでに7世紀から塩漬けとして「キムチ」の歴史が始まってい  
ます。

### ■唐辛子を使ったキムチの誕生

初期のキムチは単純な野菜の塩漬けでしたが、16世紀に韓国に  
伝来した唐辛子が、18世紀頃からはキムチ作りに使われるようにな  
りました。特に、19世紀には結球白菜栽培が普及して、現在の典  
型的な韓国キムチの姿を整えるようになりました。

### ■キムチという言葉の由来は?

キムチという言葉の起源は、「野菜の塩漬け」を意味する「沈菜(チムチエ)が長い年月が経つ内に、沈菜(チムチエ)→チムチエ→キムチエ→キムチの形に変わりがながら、「キムチ」として定着したと言  
われています。

### ■なぜ韓国でキムチが発達したのでしょうか?

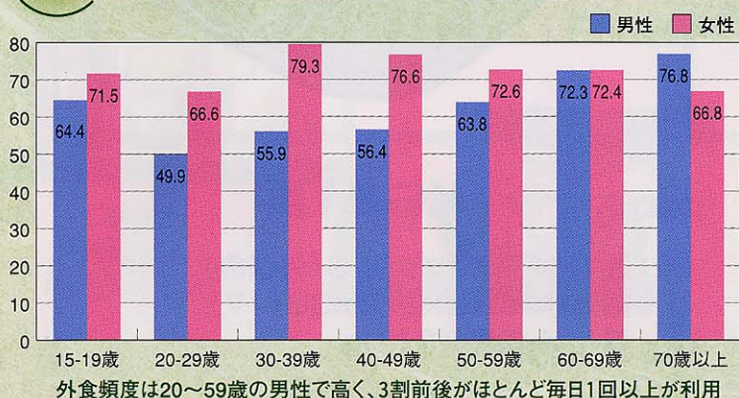
世界的にも野菜の発酵食品の例はあまり多くなく、韓国でキム  
チとして発酵食品が発達したのは昔、農耕中心で、野菜を好んで  
食べていたことや、水産物の塩漬技術に優れていたため、それが薬  
味として幅広く用いられていたこと、特にキムチ作りの結球白  
菜が広く栽培・普及されるようになったことなどが挙げられます。



# 食事環境に対する意識調査

ひとくちに食事環境といっても、いつも一人で食事する方や必ず誰かと一緒という方など、人によって様々かと思えます。また、仕事の関係で外食したり、お弁当をよく買うという方も多いようです。今回はそんな食事環境について男女別にまとめたデータを見てみましょう。

## 1. 1日最低1食、きちんとした食事を2人以上で楽しく、30分以上かけて食べている人の割合



食事は一人で食べるよりも誰かと一緒に食べた方がおいしいものです。時間もゆっくり30分以上かけるのが健康面でも大切。しかし、仕事で忙しい最中にさっと済ましてしまったり、気づかない間に毎日偏った食事を摂っていたりします。データによると20代男性の半数以上が外食がほとんど。仕事などで夜遅くなったり、家族と住んでいても一緒に食事を摂るのが難しいようです。女性の場合は若年でも食事に対する意識が高いのか、データによるとどの世代でも半数以上の人々がきちんとした食事を摂っていることが分かります。

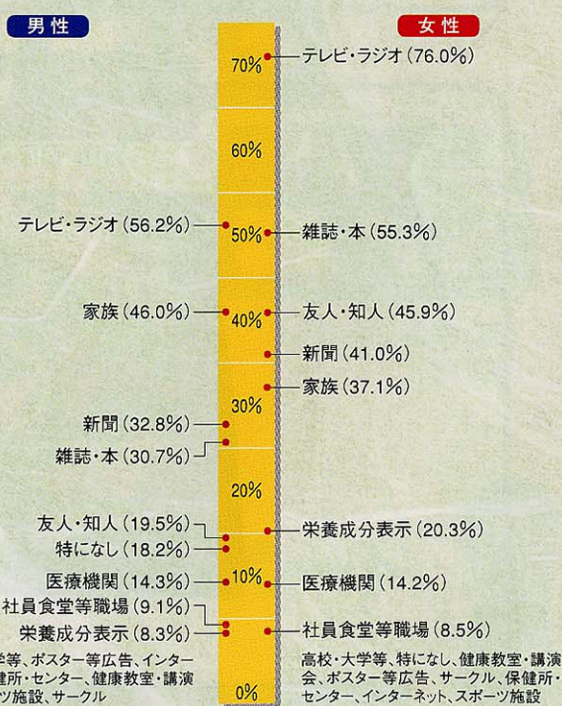
## 2. 外食の利用頻度 (市販の弁当などの利用も含む)



男女とも、外食の利用頻度が高いほど、野菜の摂取量が少ない

男性が外食(弁当含み)を利用する頻度は非常に高く、50代になっても3割近い人たちが、週のうち2回～5回は外食を利用しています。そして、女性の場合は30代を境に外食を利用する人の割合はぐっと下がります。男女共に言えることは、20代～30代の働き盛りの若い人たちが外食を一番利用しているということです。そして外食を利用している頻度が多くなればなるほど野菜の摂取量が少なくなっているというデータもあります。お弁当の内容やサイドメニューに、野菜が豊富に摂取できるものを取り入れることが、お客さまに喜ばれるのではないのでしょうか。

## 3. 栄養や食事についての情報源



栄養や食事に関する情報源として多くあげられたものは、男性は、テレビ・ラジオ(56.2%)、家族(46.0%)、新聞(32.8%)。女性は、テレビ・ラジオ(76.0%)、雑誌・本(55.3%)、友人・知人(45.9%)。

いくら食事に気を使わないといっても、ふとしたきっかけで健康に不安を感じることもあります。そんな時に食事や栄養に関する情報が気になったりします。そういった情報の発信源は一体どこなのでしょう? 調べによるとテレビ・ラジオから情報を得るのがほとんどで、後は家族や雑誌・新聞などから得ているようです。テレビやラジオの健康情報番組をチェックすることで、人気商品を開発するヒントが得られるかもしれませんね。





KS-86 あじさい  
(ひょうたん)  
2,000円

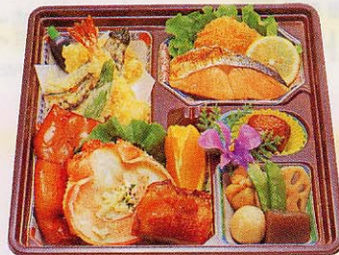


KS-66-A らんか  
5,000円

おいしいお料理・お弁当

福豆屋

福島



KL-105A 若杉ごぜん  
1,500円

岡山

水上



120-90 草月 (C-7美里)



KS-67-A 朱



140-100 菊 (C-7涼風)



KS-67B 朱

NP ニッポウチェーン株式会社

物田ドライブ:イン

大分



140-120 和膳 (桃山)  
焼物・寿司・刺身・ちやわん蒸し・お汁付・1品  
6,000円



KL-108 黒  
2,000円



KS-67-A らんか  
6,000円