

KITAHARA

スター情報

平成16年
夏号

38



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



130-95 和膳 (F-2青梅)



140-120 和膳 (F-2青海)



120-90 和膳 (F-2青海)

食彩四季



北原



味のやばた



KS-65-A 黒
3,500円



KS-65-A 黒
3,500円



KS-65-A 黒
3,500円



85-85 別注 (C-1黒)

(有) 雅が叙苑 えん



90-65 別注 (C-1黒)

嵌合弁当容器
ケービーエス
KBS
シリーズ

KBS-1

- 外寸/240×202×34
- 袋入数/50
- ケース入数/400

KBS-3

- 外寸/264×197×35
- 袋入数/50
- ケース入数/400



KBS-1 黒

KBS-1 蓋



KBS-3 黒

KBS-3 蓋



KBS-1 つづら

KBS-3 つづら



KBS-1 八重山

KBS-3 八重山



八重山
KSシリーズ



KS-10A 八重山
■外寸/230×170×35

袋入数 ケース入数
100 800

KS-10B 八重山
■外寸/230×170×35

袋入数 ケース入数
100 800



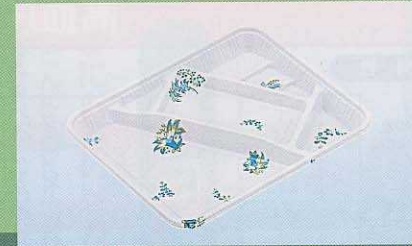
KS-11B 八重山
■外寸/240×187×25

袋入数 ケース入数
50 800



KS-13A 八重山
■外寸/270×185×35

袋入数 ケース入数
50 500



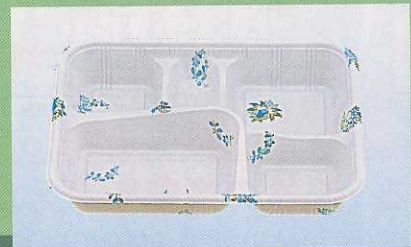
KS-14A 八重山
■外寸/240×187×25

袋入数 ケース入数
50 800



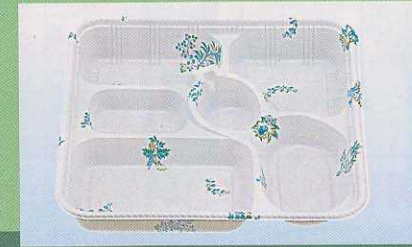
KS-19A 八重山
■外寸/280×145×35

袋入数 ケース入数
50 600



KS-84 八重山
■外寸/264×204×40

袋入数 ケース入数
20 400



KS-85 八重山
■外寸/270×270×40

袋入数 ケース入数
20 320

山形

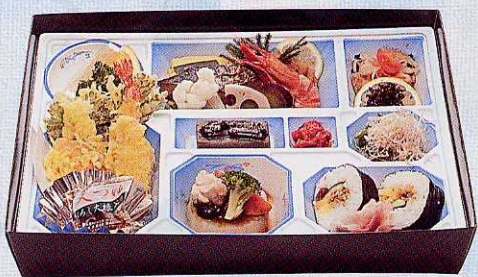
料理処しふわ



115-80 花板 (F-1 ごし季)
1,500円



120-90 草月 (F-2 青海)
2,500円



120-90 山吹 (C-7 涼風)
刺身・一品付 3,000円

80-80 山波 (C-7 みやこ)
刺身・お汁・一品付
1,500円

会席割烹 わかなみ 岩菜味

山梨



それゆけ ホクちゃん

「親の心、子知る?」の巻



体を温める野菜、冷やす野菜

暑い夏は涼しくすごして、寒い冬には体の芯から温まりたいですね。みなさんは体を温める野菜、反対に冷やす野菜があることをご存知でしょうか?

夏が旬の野菜、または暑い地方でとれる野菜は体を冷やし、冬が旬の野菜、または寒い地方でとれる野菜は体を温めるといわれています。つまり旬のものを食べればよいということですが、今では季節にかかわらずいろいろな野菜がでまわっていますよね。例外はありますが、わかりやすくいえば土から上に出ている野菜は体を冷やし、土の中にある野菜は体を温めるということです。

体を冷やす野菜

水分が多く、夏の暑い時期にほった体を冷やしてくれます。

- ・トマト
- ・キュウリ
- ・セロリ
- ・もやし
- ・ほうれんそう
- ・レタス
- ・ナス
- ・スイカ
- ・おくら
- など

体を温める野菜

野菜に含まれるビタミンEが手足の先まで血のめぐりを良くし、体を温めます。とうがらしやんにくなど辛い食物は体を温めるといわれていますが、食べ過ぎて発汗作用のためにたくさん汗をかくとかえって体が冷えてしまいます。

- ・ニンジン
- ・大根
- ・かぶ
- ・ねぎ
- ・とうがらし
- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・かぼちゃ
- ・にら
- ・んにく

体を冷やす野菜を寒い時期にも食べたい、というときは炒めたり、煮たり、ゆでたりして火を通して食べることをおすすめします。逆に、生のままの野菜は体を温める性質のもので体を冷やしてしまうので冷え性の方は特にご注意ください。

冷え性の方にかかわらず、生野菜より温野菜にしたほうが体にはいいそうです。

冷たい野菜は体内に入るとその冷たさが胃腸に負担をかけてしまいます。

そして食べた野菜の栄養分は体温と同じくらい温めてからでないと吸収されにくいのです。

温野菜にするとビタミンCなどは熱に弱く水溶性なので失われやすいのですが、ビタミンEやミネラルやカロチンなどは加熱しても減りません。また、スープなどにして溶け出したビタミンCもまるごといただくのがよいでしょう。加熱することでかさが減ってたくさんの野菜をとることができ、不足しがちな食物繊維の摂取量も自然と多くなります。

にんにく

●歴史と由来

●にんにくのはじまりは??

原産地は中央アジアといわれています。イスラム教では「エデンの園の悪魔が立ち去った左足の部分からにんにくが、右足の部分からタマネギが生えてきた」との言い伝えがあります。

20世紀までは薬草として「目置かれる存在」でしたが、20世紀以降は科学的に合成された薬品が大量に広まりにんにくの影は薄くなってしまいます。しかし、近年にんにくは食の面と優れた効能の面からふたたび脚光を浴びつつあります。

●世界でのにんにくの使われ方

現在、アフリカ大陸を除いてほとんどの地域で食用・薬用に使われているにんにくですが、その昔ちよつと変わった使われ方をしていたお国をご紹介します。



- ①エジプト …… ピラミッドを築いた労働者たちへの給料として使用。
- ②ギリシャ …… 女性が妊娠しているかどうかを調べるのに使用。
- ③ローマ …… 紳士・淑女には強壮が強すぎて禁止され、労働者や兵士の強壮剤として使用。
- ④ロンドン …… ペストが流行したときに医師会ですすめた治療薬として使用。
- ⑤シベリア …… 税として男性は15個、女性は10個、子供は5個のにんにくを納めていた。

にんにくを嫌っていた人々



【イギリスなどの英語圏】
にんにくを食べることは最も忌まわしい罪を犯した者の罰とされた。ヨーロッパの人々の行儀の悪さと気性の荒さは、にんにくを食べるせい。

【仏教圏(チベット)】
にんにくを食べた僧侶は寺に足を踏み入れることを禁じられた。日本でも「不許葷酒入山門」といわれくさいものと酒は修行の妨げになるとしてにんにくは禁止の対象とされた。

●薬効と効能

●にんにくで夏バテ知らず

これからの夏に向けての「夏バテ」に対するにんにくの効用を見てみましょう。

毎年夏になると、「睡眠不足」「疲れやすい」「体がだるい」「食欲がない」などという、いわゆる夏バテの症状が多くの人にみられます。その主な原因は水分の摂りすぎ→胃腸が冷える→消化力が低下→食欲の減退→栄養不足→体力不足によるもので、様々な症状があらわれます。

そこで、元気に夏を乗り切る為には栄養をしっかりと補給して、体を冷やすぎないようにし、胃腸を整えて適度に運動をして新陳代謝を活性化させる、など体の内側と外側からのちよつとした工夫が必要となります。

●栄養面での対策方法

夏バテ予防のコツは「**日三食、五大栄養素**(タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)をバランスよく摂取することです。

●プラスにんにくで効果抜群

にんにくを組み合わせることによつて、その効果はより一層期待できます。

■夏バテの疲労回復には…にんにく+ビタミンB

エネルギーを効率よく消費し、新陳代謝を高めて疲労物質をすみやかに体外に排出します。(豚肉・枝豆・あさり・卵・レバーなど)

■夏バテの冷え対策には…にんにく+ビタミンE

抗酸化作用と血液循環の総合的な改善・予防に働きかけます。(カボチャ・クルミ・アボカド・米・落花生・胚芽など)

■夏バテのストレス・不眠には…にんにく+良質タンパク質・ビタミンC・カルシウム

直接、神経細胞に働きかけて興奮を静めてくれる働きがあります。(肉・魚・豆腐・チーズ・牛乳・ま・しし唐・ほうれん草・パセリなど)

■夏バテの食欲不振には…にんにく+タンパク質

にんにくの食欲をそそる匂いとタンパク質といつしよに摂ることとで、消化促進作用が食欲不振に効果的です。(肉・魚・豆腐・納豆・チーズなど)

●においのメカニズム

にんにくのイメージはやっぱり「臭い」と上げる人が大半を占めます。食べるときの食欲をそそるあの「匂い」と食後の口臭で感じるあの「臭い」は違う臭気成分です。敬遠されるのは口から出てくる「臭い」です。

にんにくは皮のついている状態や皮を剥いただけの丸の状態ではさほどにおいはしません。ただし、にんにくの細胞を傷つける、つまり切ったり、すりおろしたりなどするとたちまちにおいが発生されます。丸のままだと、アリインという物質とアリイナーゼという酵素が別居状態でいますが、切ったりしてアリイナーゼが酵素と接触するとアリインに働きかけて、アリインはアリシンという物質になります。この同時に発生されるのが「二硫化アリル」という臭気成分です。これはツンツンする匂いでもあり、炒めたりなど料理すると食欲をそそる良い香りにもなります。そして、アリシンは食されて体内に入ることによつて、再度分解されます。この時に出てくる臭いが「アリルメルカプタン」とよばれる臭気成分で、不快臭の素となるのです。

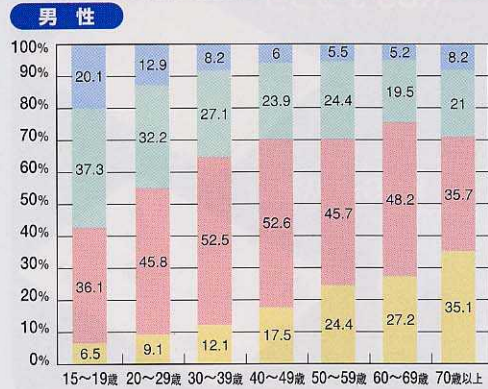
にんにくの「おいしい匂い」と「くさい臭い」のしくみ



男性・女性でこんなに違う？ 健康と食・栄養への意識

今回は「男女別の健康と食・栄養への意識」をテーマに、さまざまなデータを集めてみました。男女平等が進んだ現代だから、たいした差は出ないだろうと思いきや、結果は意外なものに…。結論はズバリ「お弁当は、男性を救えるか」???

健康のために、食や栄養について考えたことはありますか？



男性は栄養なんて気にしない？

健康のための食生活や栄養について「まったく考えない」という人は、女性より男性のほうが多いという結果ができました。男性の健康と食・栄養に対する無関心が浮き彫りに…。特に若い世代でこの傾向が顕著です。

■まったく考えない ■時々考える
■あまり考えない ■よく考える

食事作り(食品の買い物、調理)の頻度



うーん、あいかわらず？

家事をする男性が増えたといわれる現代でも、この通り。少し驚いてしまう結果ですね。とくに結婚適齢期以降の落差はたいへんなもの。この傾向が男性の無関心に拍車をかけている可能性も…。

■ほとんどしない ■ほとんど毎日1回
■週に2~5回 ■ほとんど毎日2回以上

高血圧の人で、塩分を意識するのは…



男性は食事制限に弱い？

これも顕著にその差が出たデータ。栄養管理の意識が高い女性に比べ、男性は、おいしいものを我慢できない傾向があるのでしょうか？高血圧の人でも塩分の摂り過ぎを意識しないようです。

■意識する ■意識しない

男性があぶない！ 待たれる「男性の栄養を考えたおいしいお弁当」

栄養にこだわらず、おいしいものをしっかり食べたい、という男性の傾向がよく現れた結果となりました。特に、栄養なんて気にしない20代、健康に気まわらない働きざかりがピンチ！ 待たれるのは「男性の嗜好と栄養バランスを満たすお弁当」の出現？ 新商品開発の一助となれば幸いです。

鮎忠
いなちゅう

東京



90-65 若松 (C-2黒)
1,050円



90-65 若松 (C-2黒)
945円



110-40 こころづくし (C-1黒)
840円

群馬

かがゆ



120-90 会膳 (F-2 青海)
3,000円



100-100 和膳 (黒)
2,500円



KL-106 若杉ごぜん
2,500円



120-90 山吹 (C-7若杉)
3,000円



KL-105A 若杉ごぜん
2,000円

鮎猜

滋賀

秋田



80-80 趣膳 (黒)
1,500円



90-60 彩 (A黒)
1,000円