



# スター情報

平成29年  
初夏号

# 50



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

本社 〒710-0298 岡山県倉敷市新倉敷駅前5丁目141  
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

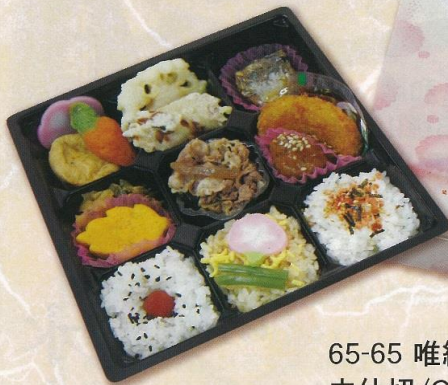
## 紙ボックスシリーズ特集



85-85 泰光<二段会席>  
陸月/亜麻銀セット  
5,000円(税込)



### はまや



65-65 唯結  
中仕切/C-3黒  
650円(税込)



### 有限会社べるらんち



仕出し

### ついで蔵



90-60 黒椿  
中仕切/NC黒  
1,000円(税別)







まごころの仕出し  
**伊呂波**



130-95 草月  
中仕切/C-7若杉  
5,000円(税別)  
(茶碗蒸し お吸い物付き)



80-80 花流多  
中仕切/C-8白  
1,000円(税別)



140-100 和膳  
中仕切/B桃山  
5,500円(税別)

**徳島**



140-100 和膳  
中仕切/B桃山  
4,500円(税別)



120-90 ぐらしき  
中仕切/C-3黒  
3,800円(税別)



**水戸山翠**



120-90 青嶺の膳  
中仕切/F-2常磐  
4,000円(税別)  
(お造り お吸い物付き)



70-70 福茶<二段会席>  
睦月/はなふさセット  
4,500円(税別)  
(刺身 茶碗蒸し お吸い物付き)



# 牛乳の力

牛乳といえば、カルシウムというイメージを持つ人が多いと思いますが、牛乳の力とはそれだけでは  
ありません。牛乳には、一部の繊維質とビタミンを除いた、私たちが必要とするほとんどの栄養素が  
バランス良く含まれています。そのため、私たちの健康と生命活動を支える大切な食品です。

牛乳コップ一杯分(200ml)には、以下のような成分が含まれています。

## 成分表

・エネルギー	138kcal
・タンパク質	6.8g
・脂質	7.8g
・炭水化物	9.9g
・ナトリウム	85mg
・カリウム	310mg
・カルシウム	227mg
・マグネシウム	21mg
・リン	192mg
・鉄	0.04mg
・ビタミンA	78μg
・ビタミンB2	0.3mg
・ビタミンB6	0.06mg
・パントテン酸	1.1mg

出典:日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算



成分表から牛乳には、ビタミンやカルシウム、たんぱく質など、様々な栄養素が含まれていることがわかります。また、牛乳に含まれているタンパク質、脂質、炭水化物は人にとっては欠かせない栄養素であり、三大栄養素と言われています。

牛乳に含まれている栄養分には、以下のような特徴があります。

### ◆タンパク質

筋肉や血液等の身体を作る元となり、身体を動かすエネルギー源にもなる栄養素です。また、体内に取り入れたミネラルやビタミン等を運ぶ役割もあり、人にとって最も重要な栄養素だそうです。

### ◆脂質

脂溶性ビタミンを吸収しやすくする働きがあります。また、タンパク質と同じように身体を動かすエネルギー源になり、血液等の身体を作る元にもなります。

### ◆炭水化物

体を動かしたり、勉強をするとき等に使われる人のエネルギー源になります。炭水化物が不足すると脳が燃料切れになり、思考力が下がったり、疲労などの原因となります。

### ◆ミネラル(カルシウム、マグネシウムなど)

三大栄養素にミネラルとビタミンを加えた五大栄養素と呼ばれることもあり、人にとって欠かすことのできない栄養素です。また、ミネラルは無機質ともいわれ、体をつくる栄養素でもあります。

### ◆ビタミン

人の体内で行われる活動等を助ける働きを持っており、三大栄養素であるタンパク質、脂質、炭水化物に比べると裏方的な役割が多いですが、人にとってなくてはならない存在です。

牛乳は身体に良いと耳にすることは多いけれど、実際のところ何が身体に良いのかかわからないと言った人が多いと思いますが、上記で紹介したように人にとって必要な栄養素がほとんどバランス良く含まれているということがわかります。これだけの栄養が含まれている牛乳の力はすばらしいものですね。

## 牛乳の種類と特徴

牛乳に含まれている成分をご紹介しましたが、牛乳には種類があるため、どの牛乳を飲んでも同じ栄養素を摂取できるというわけではありません。一般的には、牛乳というと牛から搾ったミルクですが、お店で売られている製品は、乳脂肪率の違いや添加原料の有無等の違いでいくつかのタイプに分けられています。

### ◆牛乳

生乳(牛から搾ったままの乳)を加熱殺菌したもので、水やほかの原料が入っていないものです。

### ◆成分調整乳

生乳から乳脂肪分、無脂乳固形分、水分などの成分の一部を除去したもので、成分を濃くするなどの調整を行った牛乳。

### ◆低脂肪牛乳

成分調整牛乳のうち、乳脂肪分の一部を減らし低脂肪にしたもので、乳脂肪分以外の成分は牛乳とほとんど同じものです。また、牛乳と同じように水や他の原料はいっさい加えていません。

### ◆無脂肪牛乳

低脂肪牛乳よりさらに乳脂肪分を減らしたものです。乳脂肪分以外は牛乳とほとんど同じものです。

### ◆加工乳

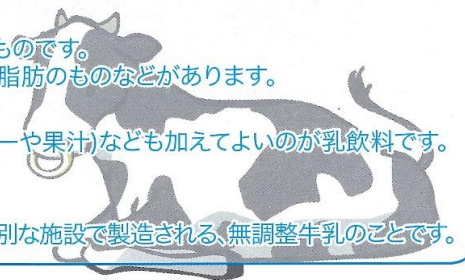
生乳に乳製品(生乳や脱脂粉乳、バターなど)を添加して、成分を調整したものです。乳製品と水に限り加えても良いとされています。乳成分を濃くしたものや低脂肪のものなどがあります。

### ◆乳飲料

加えられる原料が限定されている加工乳に対して、それ以外の原料(コーヒーや果汁)なども加えてよいのが乳飲料です。カルシウム・ビタミンなどが強化されたものなどたくさんの種類があります。

### ◆特別牛乳

乳等省令(乳及び乳製品の成分規格等に関する省令)によって許可を受けた特別な施設で製造される、無調整牛乳のことです。









愛知

# 川 由



80-55 味双<二段会席>  
中仕切/段A黒、段B黒  
2,700円(税込)  
(お茶付き)

青森

(有)はせがわ仕出し店



140-120 山吹  
中仕切/あじさい  
5,400円(税込)

それゆけ  
ホクちゃん  
「完璧」の巻



## しょうがの効能

しょうがには体に良い様々な成分が含まれています。例えば、冷え性や風邪を引いた際にしょうがを摂取することで症状を改善、予防してくれるということをよく耳にします。何故、このようなことが言われているかというしょうがに含まれている「ジンゲロール」「ジンゲロン」「ショウガオール」「精油成分」が体に良い効能を与えてくれるからです。

### ◆ジンゲロールとは

生のしょうがに多く含まれている成分で、殺菌作用、免疫力の活性化、冷え性改善、吐き気や頭痛を抑える効果、老化を防ぐなど様々な働きを持っているそうです。また、しょうがを加熱したり、乾燥させることによってジンゲロールがジンゲロンやショウガオールという成分に変化するそうです。

### ◆ジンゲロンとは

しょうがを加熱、乾燥させることによってジンゲロールが変化した成分がジンゲロンです。ジンゲロンには、血行を良くする効果や血圧を下げて安定させる効果などがあるそうです。血行が良くなることにより、体を温め、新陳代謝が良くなる、脂肪燃焼作用、発汗作用などが期待できるそうです。

### ◆ショウガオールとは

ショウガオールは、ジンゲロンと同様にしょうがを加熱したり、乾燥させることによってジンゲロールが変化した成分です。ジンゲロールやジンゲロンと同様に血行を良くして体を温める効果がありますが、ショウガオールは特に効果が高いと言われている成分なので、しょうがによる効能を期待するのであれば、加熱させるか乾燥させることが理想的な摂取方法だそうです。

### ◆精油成分とは

しょうがの精油成分はしょうがの皮の部分に含まれている芳香成分です。しょうがの精油成分には、健胃作用、腰痛、風邪、吐き気、発汗、利尿、解毒、むくみの改善など様々な効果があるとされています。





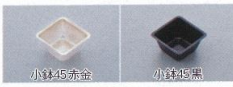
# 小鉢・松花堂シリーズ

## 小鉢29シリーズ

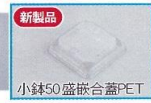
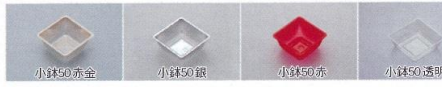


小鉢シリーズ最小サイズです。高級食材、珍珠、薬味などの少量の食材に最適です。

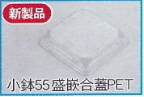
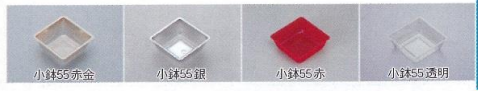
## 小鉢45シリーズ



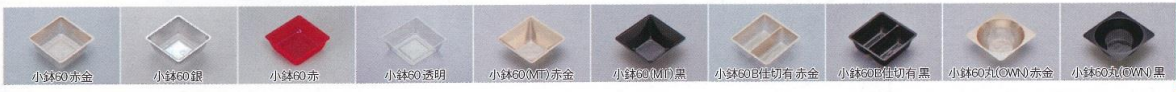
## 小鉢50シリーズ



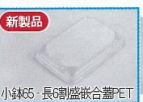
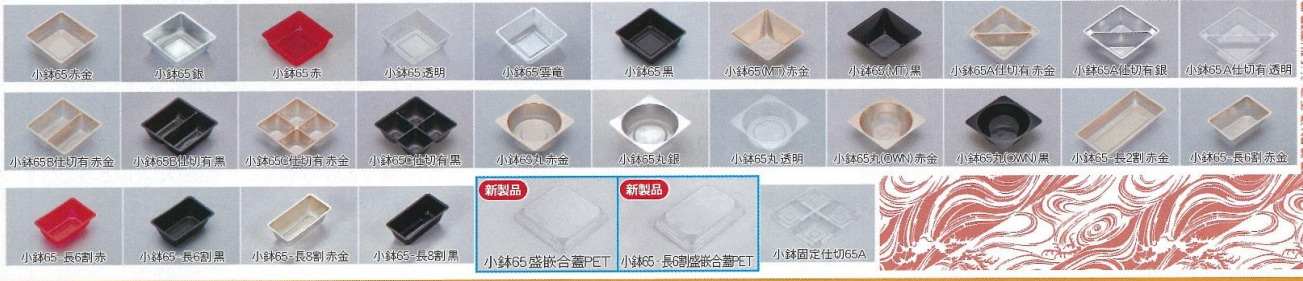
## 小鉢55シリーズ



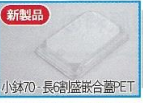
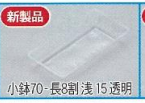
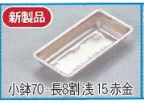
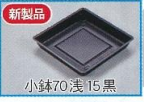
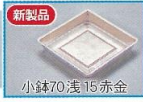
## 小鉢60シリーズ



## 小鉢65シリーズ



## 小鉢70シリーズ



## 小鉢80シリーズ



## その他折箱仕切

