

～創刊 32 周年特大号はお得な 2 大付録つき～

『オレンジページ 7/2 号』でラクにやせる！

株式会社オレンジページ(東京都港区)の生活情報誌『オレンジページ』は、2017年6月17日で創刊 32 周年を迎えます。記念特大号の 7/2 号では、薄着になるこれからの季節に向け「ラクやせ」と題してダイエット企画を大特集！ さらに 2 大付録 『カロリーOFFして好きなもの食べていいゆるやせレシピ！』と『ゆる糖質オフ BOOK』つきで、特別定価 500 円(税込)で刊行します。



『オレンジページ 7/2 号』 6月17日発売

食べる&飲むだけでやせるメニューや、冷蔵庫の食材の置き方を変えるだけ、マッサージするだけなど、続けやすい手軽なダイエット法をたっぷり紹介。どれもオレンジページ社員が試し、効果は実証済みです！



料理特集「衝撃！豆腐が肉になった。」より。豆腐を肉で巻く、肉に混ぜるなどの手法で、肉おかずを 100kcal 以上ダウン。見た目も味もホンモノの仕上がり。左から、豆腐角煮、えび入り豆腐シューマイ、豆腐のペッパーから揚げ

～Pick up～

副編集長が家族で「やせる冷蔵庫」にチャレンジ。なんとウエストマイナス 6cm！

これまでのダイエットといえば、ハードなトレーニングや厳しい食事制限など、個人の努力や精神力にゆだねられるものばかり。「自分には続かない……」とあきらめてきた方にこそ試してほしいのが「やせる冷蔵庫」。家族みんなで使う冷蔵庫の食材を置く場所を変えるだけで、食卓に上る料理がヘルシーになり、家族全員が無理なく自然に健康的にやせるという、まさにラクやせな方法。誌上では副編集長みずからが挑戦、3週間でウエストマイナス 6cm という結果を達成しています。



食欲コンサルタント・村山彩さんが、副編集長・Y 家田(45 歳男性)の自宅の冷蔵庫をチェックしダメ出し！

夫は大食い、妻は晩酌好きというY 家田家の「太る冷蔵庫」を、村山さんが「やせる冷蔵庫」に大改造しました

～今すぐセルフチェック！～

あなたの家は大丈夫？ 1つでもあてはまれば「**太る冷蔵庫**」です

- ひと目見て何が置いてあるのかわからない 太りやすい食材があちこちに置いてある
同じ食材がいくつもあまる せっかくのやせる食材が見つげにくい etc.

■そのほかの「ラクやせ」メニュー

- ・毎日飲むだけで脂肪に効く！ つぶつぶ酢しょうが&レモン酢
- ・インスタで話題沸騰！ 本島彩帆里さんの「やせマッサージ」をやってみた
- ・うまみが濃い！ 袋からそのまま手軽に使える！ センイをとるなら「蒸し大豆」
- ・別冊付録 『カロリーOFFして好きなもの「食べていい」ゆるやせレシピ！』
(片っぽフライ／かくれんぼご飯／寒天入りスイーツ／豆腐マヨ etc.)
- ・はずせる付録 『ゆる糖質オフ BOOK』
(のっけトースト／うどんアレンジ／ゆる糖質オフだれ／低糖質食品コレクション etc.)

きじまりゆうたさんの肉おかず、しらいのりこさんのおべんとう、
ムラヨシマサユキさんのおやつ etc.新連載も一挙 8 本スタート！

『オレンジページ 7/2 号』 6 月 17 日(土)発売 特別定価 500 円(税込)

<http://www.orangepage.net/books/1167>

※S サイズも同時発売 定価 360 円(別冊付録はつきません)

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ 広報室 遠藤、千葉

press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

[2/2]