

## ～〈隠れ栄養失調〉になると太りやすくなる!?～

### 大人世代の悩みにこたえる献立レシピ集

## 『大人の献立、考えました』

体によくて作りやすいレシピ本を数多く出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)から、『大人の献立、考えました』が7月31日(火)に発売されました。本書は料理専門誌『オレンジページCooking』(年4回発行)の特別編集号。大人世代の「太りやすくなった」「疲れやすい」「昔と食べたいものが違う」という悩みは、じつは〈隠れ栄養失調〉のせいかもしれません。本書では、大人世代に向けて、普段の“献立”を見直し、健康を維持することを提案。10年後、20年後の健康のために、今日からはじめられる46献立を掲載しています。



### 毎日の“献立”で〈隠れ栄養失調〉を解決します

〈隠れ栄養失調〉とは、カロリーはとっているのにたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足している状態。この状態が続くと、代謝が滞ったり、筋力が低下して太りやすい体になってしまいます。この対策を、料理研究家・藤井恵さんと、管理栄養士・大島菊枝さんが、真剣に考えました。一番の早道は、“献立”の栄養バランスを見直すこと。「大人になったら気をつけたいこと」をポイントに、上手に栄養がとれる献立例とともに紹介します。



管理栄養士・大島菊枝さん



料理研究家/管理栄養士・藤井恵さん

- ～大人になったら気をつけたいポイント～
- 第一章「きれいにヤせる黄金バランス献立」より
  - CASE1 時間をかける食事で「満腹ホルモン」を出す
  - CASE2 主食を控えめにしても満足できる
  - CASE3 植物性のたんぱく質だけでは不十分
  - CASE4 栄養価の高い食材をコツコツとる
  - CASE5 骨の健康をキープすれば、顔がたるまない!
  - CASE6 スムーズな消化には胃腸の健康が不可欠

Pick up! 太る献立とヤせる献立の違いはここにある!



太る献立

肉野菜炒め: たんぱく質が少なく脂が多い豚バラ肉に、栄養価が低めのもやし  
 サラダ: 材料は淡色野菜だけ  
 みそ汁: 具は糖質が多いじゃがいものみ



ヤせる献立

肉野菜炒め: 肉は豚もも肉にし、栄養価の高いにらもたっぷり。卵も加えてたんぱく質を増量  
 サラダ: 緑黄色野菜に替えてビタミン、ミネラル UP  
 みそ汁: 早食い防止の殻つきあさり

■大人の献立のポイントは、「無理なくやせる」「健康を保つ」「がんばりすぎない」こと。

第二章から第五章で紹介している献立の一部を紹介します。



第二章  
 カロリーダウン  
 しても満足感あり!  
 定番おかずの大人献立  
 より



第三章  
 段取り上手  
 近藤幸子さんの  
 がんばらない  
 献立ルール  
 より

あじの片面フライ献立: 片面のみパン粉をつけてカロリーを抑えた「あじの片面フライ」と、かみごたえのある根菜たっぷりのみそ汁「根菜汁」で、満足感のある定食スタイル

鮭のバターじょうゆソテー献立: コンロと電子レンジの同時調理で、30分ですべてでき上がり。「鮭のバターじょうゆソテー」「キャベツのレンチナムル」「せん切り野菜のみそ汁」の献立は、それぞれの食感の違いが◎



第四章  
 栄養士が直伝!  
 <糖質オフ>と  
 <減塩>がかなう  
 ドリーム献立  
 より



第五章  
 帰ってからすぐ  
 できる! 材料  
 4つで作れるお  
 助け献立  
 より

チャンプルー献立: 糖質オフの強い味方、たんぱく質豊富な豆腐をたっぷり使った「豆腐とゴーヤーのチャンプルー」、青じその香りが薄めの塩味をカバーする「トマトの青じそあえ」、山椒で風味アップ「にらともやしのみそ汁」

焼きシューマイ献立: 皮に肉だねをのせるだけの「焼きシューマイ」と、味つけいらずの「きゅうりと榨菜のあえもの」。主材料はシューマイの皮、豚ひき肉、きゅうり、榨菜の4つだけ

※ほかにも第6章「素材別だから探しやすい 大人の2品献立」、コラム「あと1品に役立つ腸の「ヤセ菌」を増やす常備菜」を収録。手近な材料ですぐできる、作りやすさにこだわったアイデアにも注目です。

『大人の献立、考えました』

7月31日(火)発売 本体900円(税別) <http://www.orangeage.net/books/1251>  
 A4変型判、平綴じ、カバーつき、総ページ116ページ

<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: 千葉、遠藤  
 press@orangeage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434