

## 2019年ダイエットは強力三本柱でリバウンドなし！ 〈血糖値コントロール×脂肪燃焼×デトックス〉で無理なくやせる 『オレンジページ 2/2号』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が、月2回発行している生活情報誌『オレンジページ』。1月17日(木)発売の2/2号は、リバウンドなしの「食べやせ」法を紹介する正月太り解消ダイエット号。特別付録の納豆レシピ集「今日も納豆、明日も納豆。」つき特別定価500円での発売です。



『オレンジページ 2/2号』



特別付録「今日も納豆、明日も納豆。」

### 自分に合った方法が見つかる！ ダイエットが「毎日のおいしい習慣」になる♪

やせにくくなってきた、ダイエットが続かない、食べるのをがまんしても結局リバウンド……。そんな読者の声があつても『オレンジページ』に寄せられています。年齢とともに代謝が落ちるなど体は変化していくので、合うダイエット方法も変わっていきます。そこで、2019年初めにオレンジページが提案するのは、**血糖値コントロール**(※)、**脂肪燃焼**、**デトックス**の三本柱でのダイエット。「おいしく食べて」「長続きし」「健康的にやせる」ことを約束する食べやせ法をいろいろ紹介しています。



①

血糖値コントロール



②

脂肪燃焼



③

デトックス

①〈たんぱく質〉〈油〉〈食物繊維〉の入った**コントロールおかず**を最初に食べて、血糖値上昇を抑えます。

例:「えのきと豆苗の肉巻きピリ辛黒酢ソース」。ソースの油も血糖値コントロールには重要。よくからめて食べて

②脂肪を燃やす〈L-カルニチン〉が豊富な赤身肉はダイエットの味方。堅さとパサつきは合わせる食材でカバー。

例:まいたけで驚きの柔らかさ、こくのあるソースでおいしさも倍増の牛肉赤身の絶品やせステーキ

③デトックス食材としてトップクラスの効果のある昆布は、ぼっこりおなか解消に効果絶大!

例:〈とろろ昆布〉を白身魚の刺し身にちよい足し、酢としょうゆをかけて。昆布のうまみで味わいも上品に

## ※ 糖質の新しい考え方、「血糖値コントロール」って?

最近、注目されているのが、食事によって上がる血糖値を管理し、太りにくい体にしていく「血糖値コントロール」。

糖質をオフするのではなく、糖質で上がる血糖値とうまくつきあっていくための方法です。消化に時間がかかり血

糖値を上げにくい〈たんぱく質〉〈油〉〈食物繊維〉を含む3つの食材を組み合わせた**コントロールおかず**を最初に食

べ、ご飯やパンなどの主食、いも類は後食べを意識するだけ。これまでダイエットで失敗続きの方にこそおすすめ

したい食べ合わせです。【コントロールおかず 1食の目標量】たんぱく質 20g 食物繊維 4g 油 8g

## 【Pick up】オレペ社員が挑戦。話題の「緑茶コーヒー」で脂肪を燃やす!

身近な飲み物、緑茶とコーヒー。この2つを合わせた「緑茶コーヒー」が、今ダイエット界で話題!

毎食前に1杯飲むだけで効果があるというダイエットドリンクについて、自身も25kgの減量に成功

した工藤孝文先生に取材しました。誌面では、社員による実践結果も掲載しています。



①



②



工藤孝文先生

① 緑茶とコーヒーの割合は1:1。お茶を替えたり食材をプラスしてもOK。お好みで冷やして飲んでも

② オレンジページ社員が20日間の緑茶コーヒーダイエットにチャレンジ。食事も運動もふだんどおりでたしかに

効果が! 外回りが多い広告営業・U、外出先では缶コーヒー&ペットボトルの緑茶で無理なく継続できました

## 『オレンジページ 2/2号』2019年1月17日(木)発売 付録つき 特別定価 500円

<https://www.orangepage.net/books/1310>

※バッグに入れて持ち運びに便利♪ **Sサイズ**も同時発売 付録つき 特別定価 500円

<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 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434