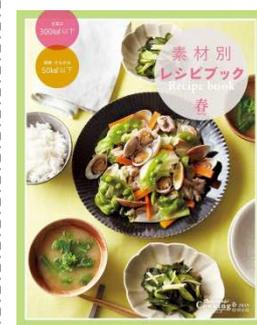


～大人のための「太らない食べ方」徹底特集～

料理家の太らない理由、糖質オフレシピ、やせるみそ汁 etc.

『2019 オレンジページ Cooking 春』

株式会社オレンジページ(東京都港区)が料理により関心のある読者に向けて、春夏秋冬、年4回発行する料理専門誌『オレンジページ Cooking』。3月1日(金)に発売の最新号は、大人のための「太らない食べ方」特集号です。人気料理家のきれいを保つ食生活、ゆる糖質オフの基本ルールや野崎洋光さんの〈やせる〉みそ汁、腸内のデブ菌を減らす酢納豆とお酢のストックレシピなど、『オレンジページ Cooking』ならではの「おいしいから長続きする」ダイエットを紹介しています。



特別付録『素材別レシピブック』 つきたけのこや春キャベツ、鯛、さわらなど、春を代表する食材を使った77品を掲載。日々のごはん作りに役立つメニューを主菜、ご飯、副菜、汁物・スープのジャンルごとに、素材別にまとめています。主菜は300kcal以下、副菜・汁ものは50kcal以下。

【人気の料理家3人に聞く私が太らない理由】

年齢を重ねても健康的で美しい体型を維持しているウー・ウェンさん、藤井恵さん、井原裕子さんが、食のプロならではの視点を生かした太らない食生活を大公開！そこには、大人世代が参考にしたい、これからの食事のあり方が詰まっています。

◇ウー・ウェンさんの太らない理由:旬野菜と蒸し料理で健康で美しく！

- ①旬のものを食べる ②「蒸す」調理を習慣にする ③一日で栄養のバランスをとる



料理写真左:余分な脂が落ち、蒸すことでしっとり柔らか&ヘルシーな「蒸し豚」と、デトックス効果の高い旬の春野菜を使った「菜の花とそら豆の炒めもの」

料理写真右:朝は穀物と野菜をしっかりと。具だくさんの「春野菜のスープ」&黒米ご飯

◇藤井恵さんの太らない理由:食物繊維&発酵食品で美腸生活

- ①食物繊維をしっかり取る ②発酵食品を欠かさず食べる ③酢、油を上手に使う



料理写真左:朝起きたらまずは甘酒とストレートタイプの黒酢を1:1で混ぜたドリンクを
料理写真右:夜のデトックス鍋「わかめしゃぶしゃぶ」。翌朝気持ちがいいくらいすっきり!

◇井原裕子さんの太らない理由:たんぱく質をしっかり取る朝昼晩ごはん

- ①たんぱく質をしっかり取る ②色の濃い野菜を食べる ③炭水化物はゆるく減らす



料理写真左:1人分の麺の量を60g程度に抑え、野菜と肉をたっぷり入れた「キャベツと豚肉の Pasta」
料理写真右:一皿で栄養バランスがとれる、赤身の肉にたくさんの野菜を添えた「赤身肉のボリュームサラダ」

～ここにも注目!～

■忙しくても続けられる、野崎洋光さんの〈やせる〉みそ汁



ダイエット本も話題を呼んでいる「分とく山」総料理長・野崎洋光さんが提案するのは、〈やせる〉みそ汁。いつものみそ汁をひと工夫、3つの食材を組み合わせることで、ダイエット効果のある一杯になります。

左/〈やせる〉みそ汁に欠かせない3つの要素

右/わかめ、たけのこ、三つ葉を組み合わせた「若竹みそ汁」

■デブ菌を減らす酢納豆&酢ストック



太りにくい体質になるには、1日大さじ1～2杯の酢をとるのが目安。そこで、毎日続けられる酢納豆のアレンジや、酢のストックレシピを紹介しています。

左/酢納豆にトッピングをプラスした「玉ねぎ&オリーブオイル」

右/酢ストック「オクラとセロリのピクルス」「ごぼうのごま酢漬け」

『2019 オレンジページ Cooking 春』

3月1日(金)発売 本体 741円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1313>

A4変型判、中綴じ、総ページ108ページ+特別付録:総ページ52ページ

※次号『2019 オレンジページ Cooking 夏』は6月1日(土)発売予定

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