

“食べていい、きつくないダイエット”特集号 『オレンジページ 6/2号』でやせる！

株式会社オレンジページ(東京都港区)が月2回発行する生活情報誌『オレンジページ』。最新号は、やせたいけど、がんばりたくない人に向けたダイエット特集号です。付録「ORANGE PAGE 通販 暮らしのいいものカタログ」つきで、特別定価 430 円にて 5 月 17 日(木)に発売しました。



■食べてもやせられる肉メニューや、食物繊維たっぷりおかずに注目！

今号では、肉をダイエットの味方にする賢い技を披露しています。低カロリー一技で作る鶏もも肉おかず、脂肪燃焼素材の牛赤身切り落とし肉×燃焼サポート食材の組み合わせなど、食べてもやせられる肉メニューは、食べごたえもそのまま。そして、ぽっこりおなかに効果的なのが、食物繊維が豊富な切り干し大根&ひじきのおかず。ダイエットだからといって、おいしさもあきらめず、がまんなくていい、ちゃんと続けられるメニューをお届けします。



写真左から、皮を取り除いて、269kcal ダウン！ たれにつけて蒸し焼きにすることで焼き縮みを防ぐ「はちみつみそ漬チキンロール」、脂肪燃焼効果成分・L-カルニチンが豊富な牛赤身切り落とし肉で「牛切り落としステーキのマスタードソースがけ」、パンチのきいた味がやみつきになる「切り干し大根と豚こまのしょうが炒め」、「ひじき鶏だんごのフライパン蒸し」

■おつまみやスイーツ、“ごはんの友”にもやせる秘密あり

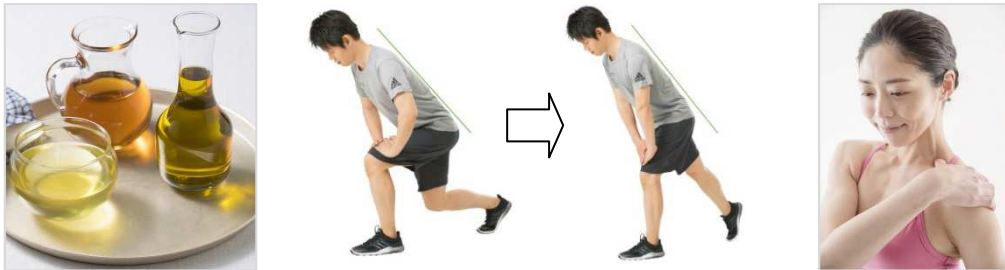
ダイエット中でもおつまみやスイーツを楽しみたい、という人におすすめなのが、水切り豆腐で作る「豆腐チーズ」。チーズの約 1/3 までカロリーカットできるのに、食感、味、そして見た目も満足のできばえです。また、「野菜ふりかけ」は、大さじ 1 でセンイを 1g 以上取れる優れもの。ご飯だけでなく、おかずやスープなど、食事にプラスすることで、おなかやせ効果が期待できます。



【写真左】みそのうまみが濃厚な「豆腐チェダーチーズ」。まぐろやプチトマトと合わせて罪悪感のないおつまみに
 【写真中】「豆腐クリームチーズ」で作るスイーツ「ブルーベリーの豆腐レアチーズケーキ」。すっきりした味わいが◎
 【写真右】上から時計回りに、大さじ 1 でセンイ 1.1g:「パセリチーズふりかけ」、大さじ 1 でセンイ 1.8g:「えのき昆布ふりかけ」、大さじ 1 でセンイ 1.7g:「ごぼうちりめんふりかけ」。うまみや風味も満点。アレンジ使いもおすすめです

～無理なく続けられる、いま話題の〈ゆるやせ法〉をチェック！～

朝にスプーン 1 杯の良質な植物オイルを飲む〈朝イチオイル〉はデトックスや便秘解消効果の高いメソッド。〈片脚(ワンレッグ)スクワット〉は、通常のスクワットより簡単&効率よく筋肉を鍛えられます。ほかにもむくみ太りを解消する〈くぼみ押しで即効部分やせ〉など、すぐに始められて面倒ナシのゆるやせ法を紹介しています。



特別付録は、「ORANGE PAGE 通販 暮らしのいいものカタログ」

料理家のワタナベマキさんが親子 2 代にわたって愛用中の「無水鍋®の KING 無水鍋®」、同じく野口真紀さんおすすめの、一生ものの級の「匠の鉄フライパン」など、食のプロが太鼓判を押すキッチン道具や雑貨、お出かけが楽しくなるファッション小物など、「オレンジページ通販」の人気アイテム全 96 商品を掲載。WEB 注文限定 10%off クーポンつきです。
 ※有効期限:2018 年 9 月末日まで。有効期間中、お一人様 1 回のみ。

『オレンジページ 6/2 号』 5 月 17 日(木)発売 特別定価 430 円

<http://www.orangepage.net/books/1246>

S サイズも同時発売 付録つき特別定価 430 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 千葉、遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【2/2】