

話題の健康食材がこの一冊に！

『おとなの健康 特別編集 食べて健康になるレシピ 250』

健康に関するレシピ本を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、おとな世代の健康情報誌『おとなの健康』の特別編集による『食べて健康になるレシピ 250』を1月7日(月)に刊行しました。さば缶、もち麦、酢玉ねぎ、まいたけなど、話題の健康食材を上手に取り入れて、体の不調を改善する250の健康レシピを収録しています。



健康食材の効能がよく分かる、作りやすくおいしいレシピが満載！

2018年に、大きな話題を集めた「さば缶」。売り切れ続出のブームとなった「もち麦」。さらに、腸を元気にする「乳酸キャベツ」「納豆」、血液をサラサラにする「酢玉ねぎ」「青魚」、骨を丈夫にする「牛乳」「大豆製品」、筋力をアップさせる「鶏胸肉」「鮭」など、たくさんの健康食材が登場。おとな世代が気になる不調(免疫力の低下)〈血管の老化〉〈骨粗しょう症〉〈疲れやすさ〉に合わせた、おいしい健康レシピ 250 を紹介しています。



左から/繊維が豊富で調理も手軽な「もち麦」を使った「あさりとブロッコリーのもち麦リゾット」、食物繊維やビタミンに乳酸菌パワーもいっぱい「乳酸キャベツ」をアレンジした「キャベツ入りしょうが豆乳豚汁」、手軽に EPA をとれる「さば缶」を使った「さばとごぼうのさっぱり煮」、骨を丈夫にするカルシウムも大豆イソフラボンもたっぷり「厚揚げのピリ辛トマト煮」

■PART2【血液をサラサラにして血管病を防ぐ！】から Pick Up !

取り上げる“健康食材”は「さば缶」。青魚に多く含まれる脂肪酸の EPA(エイコサペンタエン酸)が善玉コレステロールを増やします。もうひとつ「酢玉ねぎ」にも注目。酢のアミノ酸と玉ねぎに含まれるケルセチンには、悪玉コレステロールを減らして、血液をサラサラにする効果があります。



左:「さば缶」は 2018 年の No.1 注目健康食材！ 下ごしらえのいらぬさば缶ならではの、煮込まず短時間でできる「さば缶カレー」と、いつもの料理にプラスできる便利な作り置き食材「さば醬」

右:健康食材としてすっかり定着した「酢玉ねぎ」。作り置きもしやすく、「酢玉ねぎと鶏胸肉のクイックマリネ」など、味がなじむのに時間のかかるマリネもあつという間

■PART3【骨を丈夫にして骨粗しょう症にならない！】から Pick Up !

骨を丈夫にするにはカルシウムだけでなく、ビタミン D が必要。カルシウムの吸収を促進して、血中のカルシウムを骨まで運ぶ働きをします。まいたけは、きのこ類のなかでもビタミン D 含有量が断トツ。免疫の働きをサポートしたり、血管を丈夫にして動脈硬化や心筋梗塞を予防する作用も認められている今注目の食材です。



和・洋・中、様々な味つけに合わせて、使い勝手抜群。乳製品と組み合わせてカルシウムの吸収率がさらにアップした「まいたけとえびのグラタン」、汁ごと食べて栄養をまるごと吸収「まいたけとわかめのキムチスープ」

『おとなの健康 特別編集 食べて健康になるレシピ 250』

1月7日(月)発売 本体 1,000 円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1302>

A4 変型判、アジロ綴じ、総ページ 164 ページ

PART1 腸を元気にして免疫力アップ! もち麦、みそ汁、納豆、乳酸キャベツ ほか

PART2 血液をサラサラにして血管病を防ぐ! さば缶、酢玉ねぎ&オイル玉ねぎ、青魚 ほか

PART3 骨を丈夫にして骨粗しょう症にならない! まいたけ、牛乳、じゃこ、豆腐、大豆 ほか

PART4 筋力をアップして疲れにくい体に! 鶏胸肉、鮭、たんぱく質がとれる作り置き ほか

<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】