

やせるカレー、やせる肉、酢、まいたけ etc.

おいしく食べてくやせる『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回発行する生活情報誌『オレンジページ』。2020年最初の号は「今年もまたお正月太り……」と、途方に暮れている方々の強い味方・ダイエット特集。別冊付録に、大人気ムックがハンディサイズになった「カロリー1/2、なのにウマすぎ! 夢のやせる肉ダイジェスト」(全52ページ)がついて特別定価550円、1月17日(金)の発売です。



『オレンジページ 2/2号』、特別付録「カロリー1/2、なのにウマすぎ! 夢のやせる肉ダイジェスト」

無理なくやせて、もう太らない! 2020年版 オレペ流・続けられるダイエット技

これまで様々なダイエット方法を紹介してきたオレンジページが2020年に提唱するキーワードは「無理なくやせる」。血糖値を上げないバランス食や、ふだんの食事にくやせ素材をさりげなく取り入れる方法、太らないカレーレシピ等、続けられるダイエット技をあらゆる角度からお届けします。



1



2



3



4

- 1 血糖値の上昇を防ぐ「たくさん食べたつもりメシ」。薄切り肉+野菜で大満足♪「菜の花肉巻きのおろしのつけ」
- 2 まいたけ特有の成分「MXフラクション」はダイエットに効果的! 刻み煮にして煮汁もいっしょにいただきます
- 3 お酢習慣で内臓脂肪を減らす! 藤井恵先生の「酢トック副菜」の一例「ごぼうとプチトマトのはちみつ酢煮」
- 4 欧風ビーフカレー&キーマカレー&バターチキンカレーが奇跡の300kcal以上ダウン! 秘技の数々は必見

【Pick up】やせられない＝意志が弱い、じゃない！ 脳で解決★おデブあるある

太る行動をまねいてしまうのは、実は「脳」のせい。しくみを知ればダイエットがスムーズに！
本号では、ダイエット外来・糖尿病内科医・漢方医の工藤孝文先生に、脳に作用しおデブ習慣をもたらす物資をうまくコントロールする方法を教わりました。その一例をご紹介します。

■食習慣のおデブあるある:甘いものが欠かせない → セロトニンがたりない

食生活などの乱れからセロトニンの分泌が低下したり、ストレスにさらされたりすると、脳は簡単にセロトニンを増やす方法として糖質をとろうとします。すると、空腹でなくても甘いものを欲してしまい肥満をまねく一因に。
おたすけアイデアとしては、大豆製品をとる、朝日を浴びる、そしてガムをかむなどがあります。

■生活習慣のおデブあるある:夜更かしてしまふ → コルチゾールが作用している

夜更かし癖のある人は、一日の満足感がたりていないなどのストレスを感じていることが多く、ストレスが交感神経を高ぶらせコルチゾールを分泌させて寝つきが悪くなり、睡眠時間が短くなることで太りやすくなります。
対策は「没頭できるテレビを見る」(ただし 30 分以内)。好きな世界に没頭することでストレスがやわらぎます。

～編集後記～

いやー、まだまだあるものですね、やせる方法。その昔は食べる分量やカロリーにだけ注目が集まっていたのですが、近年は、食物繊維や糖質、血糖値、お酢のもたらす作用や横文字の新成分、やせるときに働くというホルモン、運動ではなくて呼吸のしかたまで……。もう、どれから試していいか、制作側としても真剣に悩んでおります。実際、企画がスタートしたころには、どの企画もあまりにやせそうで「この号を全部試したら、私、ガリガリになっちゃうかも」と勘違いする編集者が続出しました。私もお目にかかったかたに「そのくらいが健康的ですよ」という言葉をよくかけていただくのですが、今年は人様に気をつかわせないよう、この号を実践してがんばります！

(編集長・秋山リエコ)

『オレンジページ 2/2 号』 無理なくやせる。もう太らないスペシャル

2020年1月17日(金)発売 特別定価 550円

特別付録:カロリー1/2、なのにウマすぎ! 夢のやせる肉ダイジェスト(全52ページ)

<https://www.orangepage.net/books/1389>

※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 550円



おからヨーグルトでおなかペタンコ!



ラクラクおなかやせダイエット「エア腹筋」&「やせる呼吸」

<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 Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434 【2/2】