

オレンジページが提案する50代からの良質なセルフケア 健康寿命は自分でのぼす！『おとなの健康』

食や健康に関する刊行物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、50代からの健康をサポートする情報誌『おとなの健康』を7月16日(土)に刊行します。



日々更新される医療、健康に関する情報。10年前の常識が今の非常識なんてことも……。

そんなあふれる情報の中から、新しく、信頼できる情報を見極め、
できることから毎日の生活で実践していくことが求められる現代に、
オレンジページは、**健康寿命をのぼすための良質な情報**をお届けしていきます。

<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 【1/3】

50代からの体と心にいいこと、信頼できる健康情報を提供します



編集長・越 龍子

30代から50代まで幅広い読者に支えられている生活情報誌『オレンジページ』で、料理に次いで年々人気の高まっているテーマが「健康」。料理特集も健康を訴求したものの関心が高いのが、最近の傾向です。そこで、オレンジページ読者の平均年齢よりもう少し上の年代に向けて、もっと切実な、もっと詳しい健康情報を提供する『おとなの健康』を刊行することになりました。

できるだけ長く健康でいたいのはみんな同じ。でも、体にいいことをどれだけ知っているか、どれだけ実践するかで『健康寿命』は差がついてしまいます。料理レシピで絶対的な信頼を得ているオレンジページでは、健康テーマでも信頼できる良質なものにこだわり、「健康寿命」をのばすために、男女問わず役立つ情報を紹介していきます。

～オレンジページ発の健康誌はここが違う！ 本誌の特長～

●〈食〉のオレンジページが、改善目的に添った「1週間メニュー」を提案

これまで様々なレシピを提案してきたオレンジページ。本誌では、気になる症状を改善するための主菜＋副菜の1週間のメニューを紹介しています。食卓に冷たいめん類の登場回数が増えるこれからの季節に注意したい〈血糖値〉に着目、食後の血糖値を上げない夏のレシピを紹介します。



・メニュー例：月曜日 「もずくときゅうりの豚しゃぶそうめん風」＋「ししゃもと野菜のマリネ」

栄養価が糖質にかたよりがちなそうめんを血糖値を抑える食材におきかえて

●話題の健康キーワードやグッズを徹底調査し、わかりやすく解説

巷にあふれる健康情報をきちんと掘り下げ、丁寧に解説する記事も充実。医師や専門機関への取材でわかった「本当のところ」や、特集に連動した健康関連グッズなどを、イラストや写真を多用して見やすく紹介しています。

【目次】

- 腸の「弾力性」と「菌バランス」で健康寿命は大きく変わる！ 50代からの正しい腸活（腸内環境を整える食べ方、腸活ゲッター体操 ほか）
- 老眼が始まったらリスクが急上昇！ 知っておきたい「白内障」「緑内障」
- 食後の血糖値を上げない 夏レシピ
- 室内が危ない！ 夜はもっと危ない！ 命を守る カラカラボディ&熱中症対策
- 熱中症対策に効果あり！ 夏の家電・肌着・寝具
- 今、話題の水素水ってどんなもの？ ■注目の食材 チアシード
- 簡単にきれいに白髪を染めるホームカラーリング
- 家族を幸せにするケアフード 栄養もおいしさも大満足。しっとり柔らかハンバーグ献立
- 「脳過敏症候群」と「命に関わる病気」に注意！ その頭痛、放っておいてはいけません
- 「自分は大丈夫」と思っている人こそ要注意！ 熟年世代のうつ
- 夏バテを防ぐ 漢方ケア
- よく聞けど、よく知らない 健康キーワード
- 短時間で簡単に脳の処理能力アップ！ B&B エクササイズ

～健康寿命は自分でのばす～『おとなの健康』

7月16日(土)発売 本体 648円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1091>

A4変型判、アジロ、総ページ132ページ

※次号は11月2日(水)発売予定

越 龍子

出版事業本部 編集部『おとなの健康』編集長。住宅書、インテリア誌の編集を経て、株式会社オレンジページ入社。『オレンジページ インテリア』『インテリア and Home』編集長、生活ムック編集統括ののち、2016年より現職。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、2016年6月17日で、創刊31周年を迎えた生活情報誌。30代～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇る。発行部数＝336,755部(2015年印刷証明書付発行部数)。

<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

【3/3】