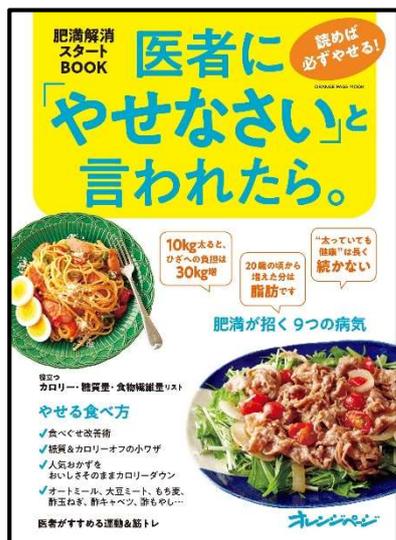


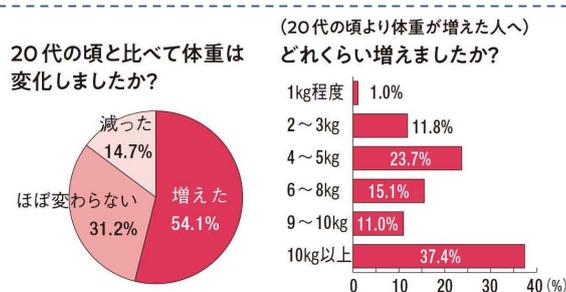
誰でも無理なくやせられる、肥満解消スタートBOOKが発売！

『医者に「やせなさい」と言われたら。』

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、“やせたいけど食べたい”人必見の一冊『医者に「やせなさい」と言われたら。』を5月17日(火)に発売しました。健康診断などで「やせなさい」と言われる理由をわかりやすく解説し、手軽でおいしいやせるレシピを紹介しています。



『医者に「やせなさい」と言われたら。』



オレンジページが実施したアンケートによると、半数以上の方が20代の頃より体重が増えたと回答。うち、10kg以上増えた人が最も多く、37.4%に！

※2022年2月～3月オレンジページくらし予報調べ

対象：国内在住の成人男女(回答数 1474 件)

人生100年時代を楽しむためにも肥満を放置しない！

肥満が影響する病気は高血圧や動脈硬化、認知症、変形性ひざ関節症など、自覚症状なく進行するものが多く、「太っているけど健康だから大丈夫」と言う人もいますが、その状態が長く続くかは疑問です。肥満解消は毎日の食事を見直すことで必ず効果があらわれるので、継続のモチベーションとして肥満に対する「正しい危機感」を持ち、今すぐできること、無理なく続けられることを積み重ねれば、何歳からでも、誰でもやせることができます。

本書では、まず肥満と病気の関係をわかりやすく解説し、次に効果的な食べ方や、簡単に食べ応えのあるレシピ、おいしさはそのままにカロリーダウンや糖質オフができるワザを紹介しています。また、主な食品や外食メニューのカロリー、糖質量、食物繊維量のリストや、簡単な運動など、併用することでよりやせる効果を高める情報も掲載しています。

■今すぐできる「食事の見直し」の一例



太りやすいメニューを食べるときは、こうして”帳消し“

とんかつはヒレ肉を選び、せん切りキャベツを先にたっぷり食べます。辛子や七味唐辛子をプラスすると、脂肪燃焼作用がアップ。



食べすぎ&血糖値の急上昇を抑える工夫(調理編)

小さく切るほどかまずに早く食べられるので、あえて食材は大きめに。野菜は根→茎→葉につながる「繊維」にそって縦に切ると、食感が残ってかみごたえがアップします。

■糖質&カロリーオフレシピの一例



「豚の蒸ししょうが焼き」(一般的なレシピより 100kcal ダウン)

いつもは「炒める・焼く」おかずを「蒸して」ヘルシーに。味がからみ、かきが出るしゃぶしゃぶ肉を使うのもポイント。トマトを加えて後味すっきり。



「柿の種ごろもの油淋鶏」(一般的なレシピより 231kcal ダウン)

柿の種をころもにすれば、揚げずともカリカリに。ころもは“片面づけ”でカロリーカット。見た目と味はまさに揚げもの。でも使う油は大きじ 1/2 だけ。

※カロリーダウンの数値は過去に『オレンジページ』に掲載した、蒸さずに作る定番レシピの熱量との比較

【目次】

PART1 医者が「やせなさい」と言う理由 「肥満が招く病気」を知る

PART2 医者に「やせなさい」と言われたらまずはここから 今すぐできる「食事の見直し」

PART3 医者に「やせなさい」と言われた人の糖質&カロリーオフレシピ

PART4 医者に「やせなさい」と言われた人の食物繊維&酢レシピ

●監修:秋津壽男先生(循環器専門医)、児玉隆夫先生(整形外科専門医)、高橋弘先生(内科医)、池谷敏郎先生(循環器専門医)

読めば必ずやせる! 肥満解消スタート BOOK

『医者に「やせなさい」と言われたら。』

2022年5月17日(火)発売 990円(税込)

A4変型、平綴じ、総ページ92ページ <https://www.orangepage.net/books/1597>

※本書は『おとなの健康』『オレンジページ』『オレンジページ Cooking』『わがまま糖質オフ BOOK』より人気の高かった記事を抜粋して、加筆・修正し、新たな記事を加えて編集したものです。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

広報担当 雫石 press@orangepage.co.jp

【2/2】