

〈正月太り〉のリセットにオレンジページ社員が14日間チャレンジ がまんいらずの「食べてやせる」スペシャル！

『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』。最新号では、正月太りを解消するダイエットレシピを多数紹介しています。付録つきで、特別定価450円にて1月17日(火)に発売です。



『オレンジページ 2/2号』

【特別付録】好評の「やせる! たれと作り置き」レシピを集めました。

年末年始に体重は平均 2kg 増! (※)「食べやせ」で今すぐリセット

無理な運動などをせずに、食べるだけで正月太りをもとどおりにするのが今号の企画。いつもは焼くおかずを蒸す、朝食はおからのレンジ蒸しパンに、などのアイディアのほか、甘酒やあずき茶などダイエットにおすすめの飲み物も紹介しています。

- ① all100kcal ダウン! 肉は「蒸す」なら食べていい!
- ② いつものごはんに混ぜるだけ「もち麦」でおなか勝手にやせる!
- ③ ごぼうで! きこので! 極うまデトックス鍋
- ④ 繊維量トップクラスのやせ素材 おからでレンジ蒸しパン
- ⑤ すっきり快腸、やせ常備菜 乳酸菌キャベツ
- ⑥ 朝食やおやつ代わりに。楽ちん甘酒ダイエット
- ⑦ 驚きのポリフェノールパワー 糖と脂肪に「食前あずき茶」が効く!

※オレンジページ編集部調べ〜読者 568 名にアンケート(2015年10月実施)

社員が試した 14 日間の結果は!? 平均、2 週間で体重-1.5kg、腹囲-3cm 達成!!
今号で紹介している「がまんいらずの食べてやせる」レシピは、全てオレンジページ社員が試し済み。14 日間チャレンジの結果、確実に効果があらわれました。

■ 昼は大盛り肉ランチが基本の編集部副編・Y 家田（40 代）が、**蒸し肉**にチャレンジ！
〈食べやセルール〉がつつり肉ランチを「蒸し肉」に置き換える



結果は、腹囲-6 センチ！

コメント：「蒸した肉なんて、味気なくて食べた気がしないはずっていう先入観がありましたが、いざ実践してみたら、ものたりなさとは無縁！ 量も充分だし、味のバリエーションも豊富。ガッツリした味付けだから、男性にもぴったり。ストレスなく続けられて、体重もマイナス 1.7 キロ！」

「豚の蒸ししょうが焼き」蒸し肉で 100kcal ダウン！

■ いつもは食事後 4 時間で空腹に……編集部・B（20 代）は、**もち麦**にチャレンジ！
〈食べやセルール〉一日 2 回、もち麦を食べる（朝食はマストで、昼食か夕食でもう 1 回）



結果は、下腹-4.5 センチ！

コメント：「食事ときまで待ちきれず、おやつに手を伸ばす毎日でしたが、もち麦を始めたその日から、とにかく腹もちがいいことが判明！ ドカ食いもせず、よいかむ習慣が身につきました。食物繊維たっぷりなのでお通じの調子も◎。「糖質オフ」が考えられないわたしにはぴったりの方法でした。」

いつものごはんにもち麦を混ぜるだけ。もち麦の食物繊維は白米の 25 倍、玄米の約 4 倍！

● 特別付録もやせ特集！〈好評の「やせる！ たれと作り置き」レシピを集めました。〉
昨年から大人気の「酢玉ねぎ」と、代謝アップ間違いなしの「酢しょうが」の最強 2 大やせだれを収録。さらに、デトックスできる食物繊維たっぷりの作り置きも。「食べやせ」レシピ集保存版です。

『オレンジページ 2/2 号』 1 月 17 日(火)発売

特別付録/好評の「やせる！ たれと作り置き」レシピを集めました。つき特別定価 450 円

<http://www.orangepage.net/books/1139>

<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]