

## おとな世代のダイエットに新常識が続々判明！

### 健康寿命を延ばすダイエットを特集『おとなの健康 vol.5』

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)が発行する、おとな世代の健康情報誌『おとなの健康』。最新号となる vol.5 が 10月16日(月)に発売になりました。今号では、50代以上の人に向けて、「ほどよく」やせて見た目が若々しくなり、健康寿命を延ばすことができる正しいダイエットを特集しています。



『おとなの健康 vol.5』

若いころと同じダイエットでは、かえって健康寿命を縮めてしまう！

おとな世代のダイエットは、若いころと違い、「やせる」よりも「太りすぎない」ことが大切です。いき過ぎた糖質オフやウォーキングのしすぎなど無理なダイエットをすると、筋肉量の減少や、免疫力の低下を招き、さまざまな病気のリスクを高めることに。本誌では、「食生活」「運動」「生活習慣」の3方向から、健康寿命を延ばし、見た目も若々しくなる正しいダイエットを紹介しています。

### 『おとなの健康 vol.5』

10月16日(月)発売 本体 648円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1197>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

のどの老化対策、腎マッサージ、耳鳴りの改善、60代からの安全・快適片づけ術 etc. も収録

※次号(vol.6)は2018年1月16日(月)発売予定

## 【おとな世代のダイエット新常識1】

### 気にするべきは、カロリーよりも「食後過血糖」!

「食後過血糖」とは、食後の血糖値が140mg/dlを超えて急上昇すること。肥満だけではなく生活習慣病の原因と言われています。健康診断ではわからないこの食後過血糖を左右するのが、食品のGI値(食品の血糖値の上がりやすさを示す指標)。低GI値のおすすめ食品や、GI値を下げる食べ方のコツを掲載しています。

### ～おにぎりより、実は卵チャーハンの方が太りにくい!?～

糖質の多い白米は、とりすぎると食後過血糖を招きます。しかし、卵や肉、魚などのたんぱく質や油と一緒にとると、食後の血糖値が上がりにくくなります。つまり、白米をとるならおにぎりよりも、卵や油を組み合わせたチャーハンのほうが意外にも太りにくいのです。

## 【おとな世代のダイエット新常識2】

### ウォーキングのしすぎは逆効果。早歩きを取り入れて、8000歩で充分!

「とにかく1日1万歩歩けばやせる」と歩数だけを意識するのは間違い。中高年になると、歩きすぎは足腰を痛めたり、かえって病気のリスクを高めたりする原因になります。健康寿命を延ばすために最適なウォーキングは、「1日8000歩、そのうち早歩きを20分」がもっとも効果的です。

### ～ウォーキング&ダイエット効果を高めるおすすめストレッチ～

大股で早歩きをするのに必要なのは股関節のやわらかさ。股関節や脚の裏側を伸ばし、ウォーキングがしやすくなるストレッチが効果的です。

#### 【股関節を伸ばす】

- ① ひざ立ちの姿勢から片足を前に出す



- ② ゆっくりと重心を落とす



#### 【脚の裏側を伸ばす】

- ① 足の裏にタオルをかけて、ひざを伸ばす



- ② ひざを伸ばしたまま、足を回す



※「食後過血糖」や「ウォーキング」のほかにも、今までの常識をくつ返す、食事や生活習慣の改善法、冷えに関わるダイエットの新常識を紹介しています

<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 千葉、遠藤

press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434