

～年末年始にどうしても太ってしまう人へ～ “食べてやせられる”レシピ本を2冊同時発売 『ヤセ菌で食べやせ』&『がんばらない糖質オフで食べやせ』

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、「いま」の生活者が望むレシピやアイデアを反映した「new BEST 発表。」シリーズの最新作『ヤセ菌で食べやせ ヤセ菌が増えるごはんとおかず 96品。』『がんばらない糖質オフで食べやせ おいしい&お得、だから続けられる 97品。』を12月27日(金)に刊行します。雑誌『オレンジページ』で評判となった、この時期どうしても増えてしまう体重を、食べてリセットする、〈ヤセ菌〉と〈ゆる糖質オフ〉のレシピをそれぞれ収録しています。



～〈ヤセ菌〉を増やす最強4大フードに注目！～
太りやすさ・やせやすさに関係するのが、腸内細菌のなかの〈デブ菌〉と〈ヤセ菌〉。ヤセ菌を増やすなら、水溶性食物繊維をしっかり摂取すること。それには、「もち麦」「キャベツ」「昆布」「わかめ」を積極的にとることがおすすめです。



左より、もち麦ご飯のアレンジ「ツナとアボカドののっけご飯」、せん切りキャベツに調味料をもみ込み発酵させた「乳酸菌キャベツ」、デトックス成分が得やすい「切り昆布とゆで大豆のしょうゆ漬け」、食物繊維量がトップクラスのわかめの常備菜「わかめのだしびたし」



～ゆる～い糖質オフだから、続けられる！～
一食あたりの糖質量さえ守れば、おなかいっぱい食べられる「ゆる糖質オフ」。だから、毎日続けられます。工夫をこらした「朝昼夜別ゆる糖質オフメニュー」は、必見です。



【〈ゆる糖質オフ〉献立掲載例】左より
朝：のっけトースト「クロックマダム風」昼：具たくさん「白麻婆うどん」夜：低糖質な自家製だれをかけた「きな粉ごろものから揚げ」

◆『ヤセ菌で食べやせ!』から、やせ体質になるメニューをPick up!

水溶性食物繊維が豊富な食事で、早ければ約2週間で腸内環境が変わり、“デブ菌”より“ヤセ菌”が優勢に。1ヵ月で腸内のヤセ菌優位が定着し、2ヵ月が過ぎれば少々食べすぎても太りにくくなります。最強4大フードのほかにも、ヤセ菌を増やすメニューを多数紹介しています。



- ・「納豆トースト」ときには納豆を洋風にアレンジ。免疫力アップや疲労回復効果もある納豆は毎日摂取が理想です
- ・「はちみつ酢玉ねぎ」はヤセ菌を増やす最強の組み合わせ。「ささ身の焼き南蛮漬け」など肉おかずでアレンジを
- ・「きのこのレモンマリネ」コレステロールや脂肪の吸収を抑えられるきのこの作りおきおかず
- ・「ごぼうと手羽先のスープカレー鍋」ごぼうの食物繊維〈イヌリン〉は、中性脂肪減+整腸効果も

◆『がんばらない糖質オフで食べやせ』から、おかずおつまみ、麺&パンをPick up!

低糖質食材を上手に取り入れたおかずおつまみ、野菜たっぷりの麺、低糖質のパン&スイーツなどが続々登場。「おいしく食べられる・長く続けられる・健康的にやせられる」を考え抜いたレシピに注目です。



- ・「マヨたっぷり 野菜の豚肉巻き」カリッと焼いた豚肉と、実は糖質が少ないマヨネーズは抜群の相性
- ・「おからのポテトサラダ風」糖質の多いじゃがいもをおからにチェンジ。ヨーグルトでなめらか食感に
- ・「いかと明太子の Pasta」1人分1袋のえのきだけでおいしくかさ増し! ゆずの香りをきかせて
- ・「ふわふわシフォンパン」のサンドイッチ。卵、ピザ用チーズ、オリーブオイルの生地で小麦粉は不使用

～オレンジページ new BEST 発表。～

『「いま」知りたいことが全部ある! ヤセ菌で食べやせ ヤセ菌が増えるごはんとおかず 96品。』

<https://www.orangepage.net/books/1381>

『「いま」知りたいことが全部ある! がんばらない糖質オフで食べやせ おいしい&お得、だから続けられる 97品。』

<https://www.orangepage.net/books/1380>

12月27日(金)発売 本体600円(税別) AB判、平綴じ、総ページ84ページ(2冊共通)

雑誌『オレンジページ』では、掲載する料理のレシピや家事のアイデアを、
すべて事前に編集部で試しています。

なぜなら、どうしても読者に成功してほしいから。
試してみて【オレベが代わりに失敗する】ことで、
間違いやすい原因を調べ、その内容をメモとして入れています。
「ここ失敗しがち！」とマークのある部分に注目です。

『オレンジページ new BEST 発表。』こちらも好評発売中！！



『フライパンひとつ おかず、パン、スイーツ 97 品。』

<https://www.orangepage.net/books/1325>

『野菜たっぷり おかず 122 品。』

<https://www.orangepage.net/books/1326>

『みんなの家事 料理、お掃除、洗濯 & 衣類ケア、収納 & 片づけ 250 点。』

<https://www.orangepage.net/books/1335>

『最速ひと皿ごはん&麺 ご飯、麺 151 品。』

<https://www.orangepage.net/books/1342>

『レンジ 1 回でほったらかしおかず&スイーツ 168 品。』

<https://www.orangepage.net/books/1345>

『毎朝楽作り置きべんとう 冷凍・冷蔵のスゴ技∞。』

<https://www.orangepage.net/books/1355>

<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