

～健康のために、「しっかり食べてほどよくやせる」を総特集～

『オレンジページ おとなの健康 Vol.14』

健康と食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『オレンジページ おとなの健康』。最新号 Vol.14 が1月16日(木)に発売になりました。「食べて健康になる」を目指す『おとなの健康』、今号は、「食べやせダイエット」を総力特集。満腹感がありながら一食 600kcal 未満の2週間献立や、低糖質の鶏胸肉の作り置きなど、体にも気持ちにも、負担にならずに肥満を解消する方法を紹介しています。



肥満は万病のもと！ 糖尿病、高血圧、がん、認知症、関節症を招くリスクの宝庫
太ってしまうのは、年齢だから仕方ないとあきらめて放置していると、生活習慣病をはじめ、多くの病気を招くこととなります。ただし、50代以上のおとな世代にとっては、無理なダイエットは禁物。かえって健康を損なうこととなります。適正な体重を保つことが、健康な生活につながります。

【肥満の診断基準 BMI＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))≥25】

例：身長 160cm(1.6m)、体重 65kg の場合 $65 \div (1.6 \times 1.6) = 25.4$ 25 を超えているので、この場合は肥満に！

肥満が招く内科の病気の一例



肥満は、命に関わる病気である、血管系の病気やがんを招くことも……。

肥満が招く整形外科の病気の一例



変形性ひざ関節症

変形性股関節症

体重が 10kg 増えたら、ひざや股関節への負担は +30kg !

～“しっかり食べても太らない”メニューの一部を紹介！～



ダイエットコー
ディネーター・
管理栄養士・
料理研究家・
牧野直子さん
監修【やせる2
週間献立】より



医学博士・
池谷敏郎さん
監修【内臓脂肪
を減らす
「蒸し大豆」で
やせる！】より

左「豚肉とれんこんのしょうが焼き献立」：脂が少ない豚もも肉を使い、れんこんでかさ増し。安心の 600kcal 未満。
右「大豆のスクランブルドエッグ」：食事の最初に大豆を食べる“大豆・ファースト”で、糖の吸収が穏やかに。



料理研究家・
編集者・
柳澤英子さん
監修【鶏胸肉の
作り置き】より



料理研究家・
浜内千波さん
監修【ベストサ
ラダ 10】より

左「鶏胸肉とパプリカの炒めマリネ」：高たんぱく質・低脂質、糖質がほぼゼロの鶏胸肉。疲労回復効果も。
右「ブロッコリーと根菜のサラダ」：野菜に火を通した温野菜サラダは、かさが減ってたっぷり食べられます。

【Pick Up！】筋肉をつけてやせやすい体に！ 中野ジェームズ修一さんの「ソファ筋トレ」

「ソファを使った筋トレなら日常生活のすきま時間に習慣化しやすく、またソファの支えがあればバランスもとりやすく安心です」そうすすめるのは、フィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一さん。本書では、1 日 1 メニュー×7 日間の中野流「ソファ筋トレ 1 週間メニュー」を紹介しています。

[週間カレンダー]



月	火	水	木	金	土	日
ソファ スクワット	ソファ カーフレイズ	片脚 立ち上がり	片脚 スクワット	横向き 片脚上げ	片脚バランス スクワット	きびきび ウォーキング

『オレンジページ おとなの健康 Vol.14』

1 月 16 日(木)発売 本体 1,000 円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1383>
A4 変型判、アジロ綴じ、総ページ 148 ページ

「帳消しダイエット」「もしかしてせきぜんそく?」「中野ジェームズ修一の母トレ」なども収録

※次号(Vol.15)2020 年 4 月中旬発売予定 特集:食べ方と排便力がポイント! 腸を元気にする食事&生活習慣

＜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