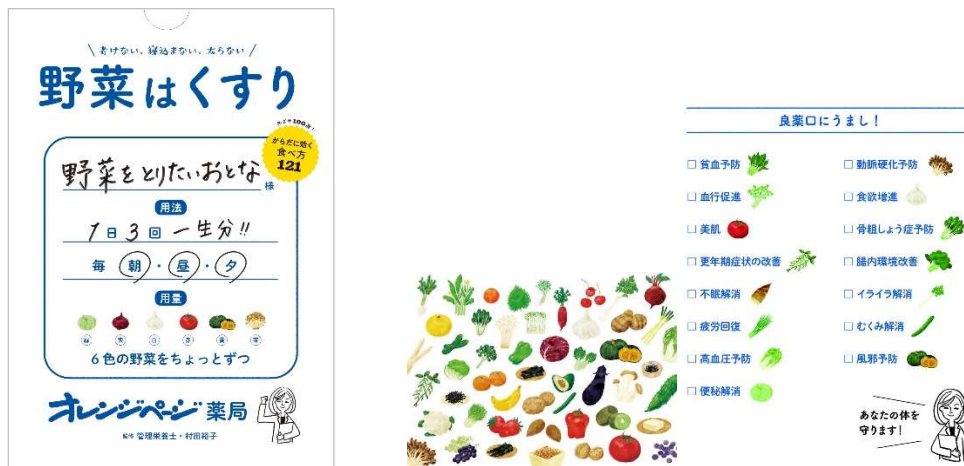


〈人生100年時代〉に向けた、「食」のオレンジページからの処方箋 『老けない、寝込まない、太らない 野菜はくすり』

食と健康に関する刊行物を多数発行してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、野菜の栄養成分とその効果・効能、さらに、栄養素を効率的にとれる食べ合わせや調理法をまとめた、『老けない、寝込まない、太らない 野菜はくすり』を2月17日(月)に刊行しました。



色別からだに効く野菜事典『野菜はくすり』

緑、紫、白、赤、黄、茶 6色の野菜をちよつとずつ

～めざせ100歳～毎日おいしく野菜を食べて元気に過ごすためのバイブル誕生！

100歳まで元気に長生きするには？本書の監修を務めた管理栄養士の村田裕子さんはこう言います。「答えは簡単。最初はちよつとずつでもいいから、毎日野菜を食べること。そして栄養を効率的にとれる食べ合わせや調理法を覚えて、賢くおいしく野菜を食べること。まずはここから」。本書では、どんな野菜をどんなふうにして食べると「からだに効く」のかを詳しく解説。気になる食材や不調を解決するためには何をというときに、気軽に開いて参考にできる保存版の一冊です。



左：【緑】女性にうれしいビタミン源・パセリに、くるみや粉チーズを合わせた「パセリジェノベーゼ」

中：【白】香りの元になる成分アリシンで血液サラサラ。ねぎのうまみをまるごと味わえる「蒸しねぎの辛子酢みそ」

右：【茶】2種のきのこでボリューム満点「きのこミックス」。混ぜご飯、オムレツなどアレンジいろいろ 【1/2】

【Pick up!】～「からだに効く野菜のおくすりレシピ」より～

食べ合わせで野菜たっぷり 効く「みそだれ」&「ドレッシング」

栄養的にも味的にも効果的な食材を組み合わせた「みそだれ」「ドレッシング」は、覚えておきたいメニュー。チーズでカルシウムもしっかりとれる洋風みそだれ「トマト×玉ねぎだれ」は、熱湯を注げば即みそ汁に♪ めかぶととろろ昆布で食物繊維たっぷり、便秘解消にいい「しょうが×めかぶドレッシング」は、豚しゃぶにたれ代わりにたっぷりのせても美味です。



毎日食べたい効く小鉢 野菜たっぷり「おまもり納豆」&「おまもりやっこ」

下ごしらえに手間がかからない大豆加工品、納豆と豆腐は冷蔵庫に常備しておけばとても便利。レモンのすっきりとした酸味がアクセント、ビタミンCが肌に効く「アボカドレモン納豆」やビタミンK豊富な豆苗のシャキシャキとした食感がアクセントの「桜えび豆苗納豆」。ねぎのアリシンが血管に効く「アーモンド入りねぎ塩やっこ」や、抗酸化成分が脳に効く「スプラウト明太やっこ」など紹介。



監修 村田裕子(管理栄養士・料理研究家) ホームページ <http://yukomurata.com>



日本女子大学家政学部食物学科卒業。出版社でファッション誌の編集者として在籍後、フリーで料理本の編集を手がけながら、世界各国で料理の研鑽を積み、料理研究家に転身。現在は、管理栄養士・料理研究家として、雑誌、TV、講演会ほか、食品会社や製薬会社のレシピ開発および栄養指導などで活躍中。「毎日の元気は食生活から」を信条に、健康とおいしさを兼ね合わせたレシピ開発のほか、健康的で作りやすいレシピを日々考案。著書多数。現在は、大学院でスポーツ栄養学を研究中。

『老けない、寝込まない、太らない 野菜はくすり』 監修 管理栄養士・村田裕子

2020年2月17(月)発売 本体 1350円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1388>

B5判、平綴じ、カバーつき、総ページ 132ページ

<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、千葉 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434 【2/2】