

やせにくくなってきた 40 代以降のための質のよい〈やせメニュー〉集 『大人のやせる献立』

健康やダイエットを意識したメニュー本を数多く出版する株式会社オレンジページ(東京都港区)は、7月28日(火)に『大人のやせる献立』を刊行いたしました。本書では、若いころと比べやせにくくなってきた 40 代以降の大人世代が、健康的にやせるための「やせメニュー」を提案。すべてのメニューに栄養価表をつけ、糖尿病などで食事制限があるかたにも役立つ一冊となっています。



【本書の特長】

一食で野菜 150g が自然にとれる

カロリー、たんぱく質、糖質、脂質、食物繊維、塩分の栄養価表つき

そして……

なにより“おいしい”から続けられる！

そもそも、大人が太る理由とは……

【1】いまの生活を変えなければ太ります

基礎代謝量は加齢によりどんどん低下していきます。若いころと同じ量のエネルギーを摂取していたら、太ってくるのは当たり前のこと。食生活を変えていないから太るのです。

【2】圧倒的に野菜が不足しています

一日の野菜摂取の目安量は350g(厚生労働省)。夕食では約150gが目標ですが、食事ごとにこの量の野菜を調理するのは大変なことです。

【3】太りやすい食材ばかりを選んでいませんか？

食材によって、含まれるたんぱく質、糖質、脂質の量は大きく異なります。たとえば、意外に糖質が多いのが、魚肉ソーセージ、にんじん、かぼちゃ、とうもろこし、高糖度のフルーツ。とる分量や組み合わせる食材に注意が必要ですが、知らずに選んでしまっている人も多いのでは？

～大人には大人のやせ方がある！～ ちゃんと“おいしい”ヘルシー献立 掲載例

1章 やせる献立 BEST5

まずはわかりやすい5つの切り口で、やせる夕食をご紹介します。炭水化物や脂質を控えるだけではなく、大人が健康的にやせるために必要な栄養をどのようにとるかを考えた献立を提案しています。

●掲載献立：たんぱく質、糖質が理想的なバランスの献立／調理のひと工夫でカロリーダウンした献立／満足感のある麺料理の献立／血糖値の上昇がゆるやかになる献立／よくかむからやせる献立

2章 人気の主菜はこう食べる

やせるための食事で、食べてはいけない料理はありません。好物をがまんせず、おいしい夕飯を楽しむのが本書流。材料や作り方に工夫し上手にカロリーダウンしたメニューを紹介しています。

●掲載メニュー：あじフライ／麻婆なす／海鮮丼／カレー／ハンバーグ

一般的な麻婆なす



揚げない麻婆なす



約250kcalダウン

3章 誘惑に負けそうになったら

たまには高カロリーの料理やたくさん量を食べてたくなることも。そんなときは、ちょっと目先を変えたレシピで、カロリーオーバーを防ぎ、満足感を味わいましょう。

●掲載例:こんがりチーズのグラタンが食べたい／揚げものが食べたい／お酒を飲みたい／白いご飯を存分に味わいたい



〈献立の一例〉揚げものが食べたいときの献立:米粉の鶏のから揚げ+酸辣湯

『大人のやせる献立』 7月28日(火)発売 778円(税別)

A5判、カバーつき、アジロ、総ページ100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

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