

## 1/17 発売『オレンジページ 2/2 号』は 「健康寿命を延ばす 7 つの提案」を大特集

～TBS ラジオ『ジェーン・スー 生活は踊る』1/16 出演！～

株式会社オレンジページ（東京都港区）が月2回発行する生活情報誌『オレンジページ』。1月17日（水）発売の最新号では、健康寿命を延ばす7つの方法を提案！ たんぱく質をしっかりとれるおかず、豆乳のヘルシースイーツ、運動不足を30秒で解消するドクターズスクワット、冷えをブロックする使い捨てカイロの貼り方など、オレンジページ流の日々の生活に無理なくとり入れられる方法で、2024年の健康を全力でサポートします。



『オレンジページ』 2024年2月2日号

2024年1月17日（水）発売 定価 540円（税込）

<https://www.orangepage.net/books/1775>

### 健康寿命を延ばす 7 つの提案

たんぱく質ばっちりおかず

サプリミたいなベジ常備菜

賢いオイルの選び方&とり方

たっぷり2週間分！ まいたけ副菜

30秒でOK ドクターズスクワット

使い捨てカイロで冬冷えをブロック！

体が喜ぶ豆乳スイーツ

### 【メディア露出情報】

昨年末より、TBS ラジオ『ジェーン・スー 生活は踊る』の「スーさん、コレいいよ！」のコーナーに『オレンジページ』編集部が不定期出演、おすすめレシピを紹介しています。2024年最初の出演は1月16日（火）。17日（水）発売の2月2日号の「体をバランスよく整える たんぱく質ばっちりおかず」から3品を番組内でご試食いただきます。

※次回出演は、2月20日（火）の予定です。

## 「健康寿命を延ばす 7 つの提案」 から Pick up !

### ■体をバランスよく整える たんぱく質ばっちりおかず

今年こそ、少しずつでいいから体を整えて、すっきりしたい！  
それには毎日の食事で、たんぱく質を中心に糖質、脂質をバランスよく食べることが近道です。本企画では、適正なカロリーを守りつつ、たんぱく質がしっかりとれる主菜・副菜を紹介しています。

・レシピ例：鶏胸肉と豆腐のピカタ（たんぱく質 38%、脂質 43%、糖質 19%）

豆腐と鶏胸肉をドッキング。しっとりした焼き上がりに驚きます。

1人分 207kcal、塩分 1.4g



### ■ビタミン D や食物繊維の宝庫 たっぶり 2 週間分！ まいたけ副菜

ヘルシー食材のきのこ類のなかでも、抜群に栄養価が高い「まいたけ」。整腸作用のほか、生活習慣病や骨粗鬆症などの予防にも役立つといわれるまいたけを毎日無理なく食べられる、簡単レシピ 14 品を収録。

・レシピ例：まいたけとミニトマトのしょうゆ炒め



### ■やさしい味わいで罪悪感ゼロ 体が喜ぶ豆乳スイーツ

乳製品よりもカロリーや脂質が低く、植物性たんぱく質も含まれているためヘルシーな豆乳。女性にとってはイソフラボンがとれるのもうれしい食材で、どこかホッとさせる風味とほどよい甘さのスイーツを。

・レシピ例：人気の台湾スイーツ・豆花



### ■TBS ラジオ『ジェーン・スー 生活は踊る』

日々の天気や街のトレンド、おいしいゴハンに大人の悩み、社会の仕組み……1日イチ「へえ～」なトピックスを。新進気鋭のコラムニスト、ジェーン・スーさんが、生活情報や人生の知恵をナイスなミュージックと共に綴ります。なにせ生活は続いていく。それならせめて、軽やかなステップで。あなたのお昼をちょっと彩る、それが『ジェーン・スー 生活は踊る』です。



放送時間：月～木曜日 11：00～14：00 生放送 <https://www.tbsradio.jp/so/>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当：遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】