

オレンジページ

2024年1/17売号(2024年2/2号) 特集予定

2024年 今年はからだを整えよう宣言号		
年末年始の暴飲暴食を反省し始める時期、心機一転、今年こそは健康なバランスの良い食生活を軸に、体を整えたいと願う読者も多いはず。そのようなマインドに寄り添った「体と食生活を整える」を意識した内容をご紹介します。		
	内容	ページ数
料理特集	あなたの食事、たんぱく質たりてる？ 体を作る！たんぱく質たっぷりおかず	12
生活特集	これなら楽しい、効果も出る。 楽しくできる筋トレ	6
料理サブ①	この食べ合わせがすごい！不足を補う野菜常備菜	6
料理サブ②	罪悪感なナッシングの豆乳おやつ	4
生活サブ①	どうせ摂るなら体にいいものを！オイルの上手な選び方	5
料理サブ③	安価で美味しい！こんなに作れるまいたけ副菜	4
生活サブ②	冷え性さんいらっしゃい！カイロぬくぬく使用法	4
楽しいかも	節分だから、ぜんざいで厄除け	2
TC付録		16
連載 (カラーページ)	●赤羽橋からこんにちは(1P) ●140字レコメンド(1P) ●通販(2P) ●今井ようこさん(2P) ●ショコラさん(2P) ●菱田屋酒場(2P) ●コスメ(2P)	●連載小説(2P) ●ごはんのかみさま(2P) ●アンケート(1P) ●エンタメ(2P) ●伊藤理佐さん(2P) ●犬猫(1P) ●プラントベースフード連載(1P)
	●ORANG POST(5P) ●角田光代さん(1P) ●からだのキーワード(1P) ●老後の4K(2P)	●美文字(1P) ●鏡リュウジさんの占い(2P) ●便箋(2P) ●年金連載(2P)

進行スケジュール	オフライン・タイアップ校了日	オンライン校了日(16時まで)
	12月15日(金)	12月19日(火)

株式会社オレンジページ
ソリューション営業局 アカウントプランニング部

ad@orangepage.co.jp

オレンジページ特集予定、広告企画、読者データなど最新情報は、
オレンジページ コーポレートサイト「広告掲載について」をご覧ください。

<https://www.orangepage.co.jp/ad>