

人生 100 年時代にオレンジページが贈るレシピ大全 『一生健康！ 100 歳レシピ』 2/12 発売

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、2月12日(水)、おいしくて手軽な健康レシピを集めた『一生健康！ 100歳レシピ』を刊行します。本書は、人生100年時代を健康に楽しく生き抜くために大切な、「血液」「筋力」「骨」「腸」を元気に保つ健康レシピを305点収録。食と健康に関する刊行物を多数出版してきたオレンジページが、選りすぐりのレシピを全196ページに詰め込んだ、一家に一冊、大充実の保存版です。



『一生健康！ 100 歳レシピ』

毎日の食事から健康になりたい人へ

血液サラサラ
筋力アップ
骨を丈夫に
腸スッキリ

4つの大切なポイント別に
おいしい健康レシピを305点収録！

一生食べつづきたい！ オレンジページの「おいしい健康レシピ」

人生100年時代。長い一生を楽しく生き抜くには、毎日の食事が必要な栄養をとり、健康を維持することが何より大切です。本書では、「血液」をサラサラにする、「筋力」をアップする、「骨」を丈夫にする、「腸」をスッキリさせる、と、4つのポイント別に、繰り返し作りたくなるおすすめレシピをたっぷり紹介しています。さらに、「動脈硬化」「骨粗鬆症」など気になるワードの解説や、「血液ドロドロこんな人は要注意！セルフチェック」、一日に必要なたんぱく質の量など、健康情報も収録。「見た目も体も元気な100歳」をめざしたい人の毎日の食事をサポートする、心強い一冊です。

■目次

【元気に100歳！ポイント①】血液をサラサラに。動脈硬化を防ぐ！

毎日食べたい玉ねぎ(酢玉ねぎ、オイル玉ねぎ 他)、お手軽食材 さば缶&納豆(さば缶:火を使わずにさっと一品、定番にしたい「和」のおかず/納豆アレンジ 30 他)、血液サラサラ食材レシピ(ぶり、さば、しいたけ 他)

【元気に100歳！ポイント②】筋力をアップ！「100年歩ける体」になる

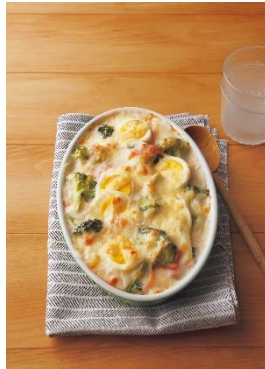
肉で筋力アップ(鶏胸肉、豚肉)、魚で筋力アップ(鮭)、作りおきで筋力アップ(たんぱく質の作りおき)

【元気に100歳！ポイント③】骨を丈夫に。背すじピン！寝たきりを防ぐ

カルシウムとたんぱく質で丈夫な骨をつくる！(ミルク&チーズ、魚缶)、骨を強くする食材レシピ(大豆・大豆製品、まいたけ 他)

【元気に100歳！ポイント④】腸スッキリで免疫力アップ！病気を寄せつけない

食物繊維で腸スッキリ！(もち麦、オートミール、おからパウダー 他)、発酵食品で腸スッキリ！(みそ汁アレンジ 20、塩麴活用術、乳酸キャベツ 他)



ポイントごとのレシピ例 左から

- ① 玉ねぎと相性のよいカレー味の酢玉ねぎで。「カレー酢玉ねぎとたらのフライパン蒸し」
- ② 鶏胸肉×卵で良質なたんぱく質を補給。さめてもしっとり柔らか。「鶏胸肉のピカタ」
- ③ 人気のクリーミーグラタン、野菜を主役にヘルシーに。「ブロッコリーとゆで卵のグラタン」
- ④ もち麦の食感が楽しい肉だんごをしょうが風味のスープで。「もち麦入り肉だんごと白菜のスープ煮」

『一生健康！100歳レシピ』

2025年2月12日(水)刊行 定価1,870円(税込)

A4変型版、アジロ綴じ、196ページ

<https://www.orangepage.net/books/1890>

※本書は、2022～2024年刊行のムック『腸から免疫力アップ！』『血液をサラサラに！』『たんぱく質で筋力アップ！』『何歳からでも骨は育つ！』を再構成したものです。

<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

【2/2】