

# オレンジページ

2026年4/17売号(2026年5/2号)特集予定

疲れない！だるさ解消！上手にたんぱく質をとろうspecial！  
生活特集は、〈休み下手〉な人が上手に休むためのコツを紹介します。

	内容	ページ数
料理特集	①豆腐と野菜を組み合わせて効率よく 春のたんぱく質おかず	8
料理サブ①	②良質な栄養素の宝庫 もっと食べたい！魚おかず	7
料理サブ②	蒸されるからうまい凝縮！ 具材ひとつのシンプル春巻き	4
料理サブ③	えよパよすぎ！の最強アイテム 納豆おかずアイディア	3
料理サブ④	レンチン5分すぐできる はじめての米粉蒸しパン	4
生活特集	体より頭をゆるめる 休みベタさんが「本気で休む！」コツ	6
生活サブ①	知っていると安心！ ケガやトラブル、「こんなとき、どうする！？」	4
ムック連動		4
週末のお楽しみ	ちょこっとぬか漬け	2
TC付録		16

※内容は予告なく変更する可能性がございます。

進行スケジュール	オンライン・タイアップ校了日	オンライン校了日(16時まで)
	3月26日(木)	3月30日(月)

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](mailto: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」をご覧下さい。  
<https://www.orangepage.co.jp/ad>