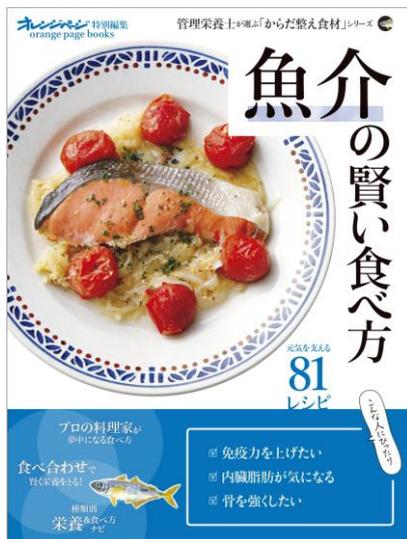


管理栄養士監修“からだ整え食材シリーズ”第6弾
『魚介の賢い食べ方』10/15刊行
—大人世代の健康を食卓からサポートするシリーズの最新作—

株式会社オレンジページ(東京都港区)が2024年から刊行している、大人世代の体づくりを毎日の食卓から支える『管理栄養士が選ぶ「からだ整え食材」シリーズ』。「免疫力をつけたい」「疲れを取りたい」「健康的にやせたい」など、食事による日々の体調管理に関心の高い読者から多くの支持を得ています。その最新作となるシリーズ第6弾『魚介の賢い食べ方』を10月15日(水)に発売しました。鮭、まぐろ、さば、かつお、たこ、いかなどなど、おなじみ食材の、おいしく・賢く・効率のよい食べ方をたっぷり紹介しています。



『魚介の賢い食べ方』

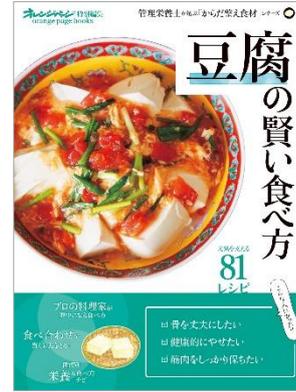
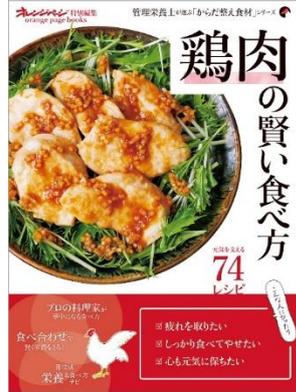
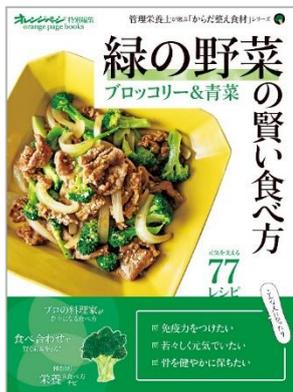
管理栄養士監修！身近な食材を上手に使って、無理なくおいしく健康を維持

買いやすい身近な食材を主役に、管理栄養士の監修のもと、気になる健康効果や食材の組み合わせ、食べ方を提案する本シリーズ。おいしさや作りやすさも妥協しない、プロの料理家によるレシピを食材別に集めた第6弾(シリーズ最新作)は「魚介」。YouTubeで64万人以上に支持される関口絢子先生監修の「魚の栄養&食べ方ナビ」「かんたん+賢い魚レシピ」から、おなじみ魚介の健康効果別メニューまで、全81点を紹介しています。焼き魚、煮魚など定番調理法以外の主菜バリエーションのほか、魚介缶詰を使った副菜なども掲載。幅広く使える一冊です。

管理栄養士が選ぶ「からだ整え食材」シリーズ 『魚介の賢い食べ方』

2025年10月15日(水)発売 A4変形判、アジロ綴じ、100ページ 定価1,430円(税込)

管理栄養士が選ぶ「からだ整え食材」シリーズ、全6作が勢ぞろい！



『緑の野菜の賢い食べ方 ブロッコリー＆青菜』 <https://www.orangepage.net/books/1865>

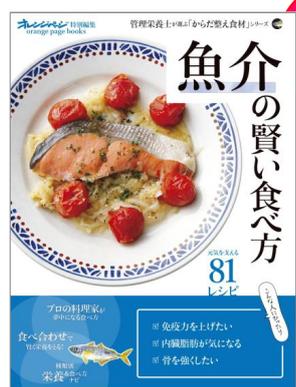
栄養価の高さで注目の「ブロッコリー」と、小松菜・ほうれん草・青梗菜・春菊など「青菜」が主役の 77 レシピ収録

『鶏肉の賢い食べ方』 <https://www.orangepage.net/books/1866>

「鶏肉」が主役の 74 レシピ。胸肉やささ身は低脂肪、高たんぱく。もも肉は抗酸化物質、手羽はコラーゲンが豊富

『豆腐の賢い食べ方』 <https://www.orangepage.net/books/1892>

たんぱく質豊富な豆腐のほか、鉄分やカルシウムを含む厚揚げ、食物繊維たっぷりのおからレシピまで、全 81 点



『豚肉の賢い食べ方』 <https://www.orangepage.net/books/1891>

糖質の代謝を促すロース、高たんぱくのヒレ、鉄分や葉酸を含むレバーなど、部位の利点を生かした全 67 レシピ

『夏野菜の賢い食べ方』 <https://www.orangepage.net/books/1917>

トマト、ピーマン、なす、ゴーヤーなど、ビタミンたっぷりの夏野菜を使いこなす 86 レシピ収録。夏バテや冷え予防に

『魚介の賢い食べ方』 <https://www.orangepage.net/books/1954>

ビタミンも豊富な鮭やまぐろ、良質の脂を含むさば、タウリン豊かなたこやいかまで、魚介づくしの 81 品

～管理栄養士が選ぶ「からだ整え食材」シリーズ～
 A4 変形判、アジロ綴じ、100 ページ
 『緑の野菜』『鶏肉』『豆腐』『豚肉』『夏野菜』 定価各 1,200 円(税込)
 『魚介』 定価 1,430 円(税込)

<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

総務企画部 広報担当:鈴木 press@orangepage.co.jp