

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、毎日の食事に必要な栄養をとり、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

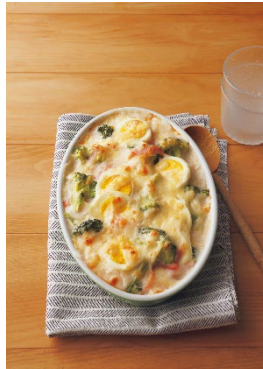
肉で筋力アップ(鶏胸肉、豚肉)、魚で筋力アップ(鮭)、作りおきで筋力アップ(たんぱく質の作りおき)

【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、塩麹活用術、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】