

50代後半・たつきーママ最新刊は腸活！『からだリセット丼』4/22発売

～「1日1回」ですっきり！ 5つの簡単ルールで無理なく続けられる70レシピ～



株式会社オレンジページ(東京都港区)は、自著が累計139万部を突破する人気料理家・たつきーママ(奥田和美)さんの最新レシピ集『腸をすこやかに整えて、すっきり！ たつきーママの簡単！ からだリセット丼』を4月22日(水)に刊行します。50代に入り「食が細くなったのに太りやすい」という体の変化を痛感した著者が、自ら半年で見た目をすっきりさせた食事法「からだリセット丼」。管理栄養士の監修による確かな栄養理論と、市販品や冷凍野菜を賢く使う「頑張りすぎない」スタイルで、更年期世代の悩みに寄り添う一冊です。

『腸をすこやかに整えて、すっきり！
たつきーママの簡単！ からだリセット丼』(帯あり)

57歳、たつきーママの「腸活」体験から生まれたリアルな一冊

料理研究者として活躍するたつきーママさんは、仕事による試食の繰り返しで驚くほど太ってしまった時期がありました。食事制限やサウナでも変化を感じられなかった彼女がたどり着いたのが、腸内環境を整え、50代からの体と心をすっきりアップデートすること。1日1食を発酵食品などを活用した「からだリセット丼」に変えたところ、2か月でお腹が引っ込み始め、半年後には見た目がすっきり。その簡単レシピをSNSに投稿すると大きな反響が！ 同じ悩みを抱える同世代のフォロワーたちの声に応え、70レシピを収録した本書がこのたび誕生しました。



「頑張りない」から続けられる！ 5つの簡単ルール

腸活を継続させる秘訣は、手間をかけずにおいしく食べること。本書では、忙しい日でもパパッと作れる5つのルールを提案しています。

- 1.発酵食品や発酵調味料は必須
- 2.野菜は2種類以上入れる
- 3.たんぱく質は1種類以上
- 4.市販品や作りおきを活用
- 5.ご飯は少なめ

超簡単！ おいしくて体整う腸活レシピ70(掲載レシピの一例)



左から、「揚げなす納豆ラー油丼」食べるラー油を混ぜた納豆、チーズ入りスクランブルエッグ、めんつゆであえた冷凍揚げなす、ミニトマト、水菜のリセット丼。「さばみそ納豆丼」スプラウトの上に、さばみそ煮缶、納豆、焼きれんこんをのせたリセット丼。梅干しと青じその清涼感でさばの青臭さもなし！「野菜と塩こうじのキーマカレー」スパイスでも腸活。野菜と塩こうじのキーマカレーは、炒めるだけだから10分ほどで完成！市販の冷凍野菜も活用します。「ちくわときのこの豆乳クリームスープご飯」チーズとみそで味つけし、発酵食品のうま味を堪能できます。きのこも大切な腸活食材です。

■主な内容(目次)

chapter.1 毎日食べよう！ からだリセット丼 からだリセット丼の簡単ルール／からだリセット丼に欠かせない調味料 他
やっぱり発酵食品：とろろ卵のねばねば丼／納豆しらすおろし丼／こっくりみそヨーグルト豚丼／白だし明太豆腐丼 他
魚は隠れた腸活フード：とろける塩こうじサーモン丼／さば水煮缶のごまおかか丼 他
お茶漬け最高です！：かつおのたたきだし茶漬け／豆乳納豆のクリーミー茶漬け 他

chapter.2 お弁当にも！ からだリセットチャーハン ザーサイのチャーハン／キムチのチャーハン／納豆チャーハン 他

chapter.3 作りおきでからだリセット丼 ゆで塩さばフレック／塩こうじサラダチキン／きのこ入りしょうが鶏そぼろ 他
即席トッピング：アボカドキムチ／大根おかか 他 作りおき腸活副菜：大根の甘酢漬け／ミニトマトの浅漬け 他

chapter.4 スパイスで整える！ からだリセットカレー タンドリーチキンプレート／さば缶トマトカレー 他

chapter.5 おなかをあたためるスープご飯 ユッケジャンクッパ／豆乳もやし坦々ご飯／鶏だしクッパ 他

column: 腸活Q&A／腸活おにぎり&腸活みそ汁／腸活デザート ドリンク／お手軽腸活スープ

■著者プロフィール：奥田和美(おくだ かずみ)／たつきーママ

料理研究家、発酵食品マイスター。1968年生まれ、大阪府在住。夫、長男、次男、保護猫2匹と暮らす。雑誌、広告、企業のレシピ開発などで活躍中。「料理レシピ本大賞 in Japan 2016」入賞。「レシピブログアワード」お弁当部門3年連続グランプリ受賞。著書24冊、累計139万部突破。

ブログ：<https://okudakazumi.livedoor.blog/> Instagram：<https://www.instagram.com/kazumiokuda/>

■書誌情報

書名:『腸をすこやかに整えて、すっきり！ たつきーママの 簡単！ からだリセット丼』

著者:奥田和美 **監修:**加藤彩子(管理栄養士)

発売日:2026年4月22日(水) **定価:**1,650円(税込) **判型:**B5判・100ページ

書誌ページ:<https://www.orangepage.net/books/2053>

<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 遠藤 press@orangepage.co.jp

【2/2】