

オレンジページ

「ぴんころ御膳」
コンテンツレンタルのご案内

株式会社オレンジページ

メディア・ビジネス本部

☎03-3436-8416 fax03-3436-8433
広告サイト <http://www.orangepage.jp/>

オレンジページ社制作のムックコンテンツは、一部レンタルができます。

「元気なご長寿」のためのメニュー

「ぴんころ御膳」をご案内いたします。



※2013年10月発売

「ぴんころ御膳」

長寿全国一位になった
長野県佐久市に学ぶ
「ヘルシー長生きレシピ」本。
取材に基づくメソッドとレシピ 84件を
まるごと提供。

ぴんころ・・・

「ぴんぴん元気で長生き」して、
最後は「ころり」と死ぬ。。という
理想の老後の過ごし方。

冬の寒さが続く長野県。

保存食を活用する知恵が根付いていた反面、塩分を取りすぎる傾向があり

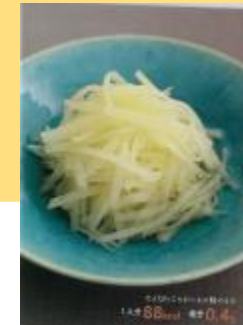
約50年前には、脳卒中の死亡率が全国1位（都道府県別）となっていました。

それが一転、平成22年には「長寿の日本一の県」に！

行政と地元の人々がとりくんできた食生活改善、そのメソッドから、オレンジページ社が考案したレシピをご紹介します

「メソッド&内容」

- 「ぴんころ御膳」のメソッド
～旬の野菜の取り入れ方、
タンパク質の上手な取り方、
減塩の基礎知識など～
 - 春の献立（写真9点 レシピ16点）
油揚げの茶巾煮定食、いかの炒めもの定食など
 - 夏の献立（写真9点 レシピ16点）
麻婆豆腐定食、そばサラダ定食など
 - 秋の献立（写真9点 レシピ16点）
高野豆腐の射込み煮定食、さんまのロール焼き定食など
 - 冬の献立（写真9点 レシピ16点）
ぶりの塩焼き定食、豆腐のコロッケ定食
- ・・・そのほか、おやつ、単品副菜メニューなども紹介
（写真・メニュー24点）



【料金事例】

・一冊まるごとレンタル 料理写真60点 レシピ 84点 （使用期限2年間）

200万円