

骨は日々  
作り変えられる

骨は弱くなること  
どうなる……  
骨粗しょう症や  
骨折の原因に  
なりますー！

今からでも  
遅くはありません。  
骨・筋肉を  
強くしましょう！

骨の健康が  
心配な人に！

## 健康家族の 骨づくりと骨貯金！



## Happy Menu



四川風ピザ (2枚分)

【材料】……………

- ピザシート…2枚
- ピーマン…小1個
- 赤パプリカ…小1個
- 黄パプリカ…小1個
- エリンギ…中1本
- 麻婆豆腐の素…大さじ2
- ヨーグルト…大さじ2
- 釜揚げしらす…40g
- モッツアレラチーズ(生)…120g



協賛：(株)中村屋

【作り方】……………

- ①エリンギの軸は輪切りにし、カサの部分は薄くスライスする。
- ②ピーマンと各パプリカは種とヘタを取り、薄く輪切りにする。
- ③モッツアレラチーズはペーパーで水気を取り、薄くスライスする。
- ④麻婆豆腐の素とヨーグルトを混ぜ、ピザシートに薄く塗る。
- ⑤④の上に釜揚げしらす、①②③の順に彩りよく散らす。
- ⑥オーブントースター230℃で約5分焼く。又は、オーブンを温め、約3分焼く。
- ⑦好みでごま油を回しかける。 ※食パン、餃子の皮で作っても美味しい！

## Happy Advice

骨粗鬆症は加齢とともに増加し、女性ホルモンの減少と関係し、女性に多くみられます。骨量が減ってくるのは30歳代ですから、若い時から骨を丈夫にするようにしましょう。骨は日々作り変えられます。骨粗鬆症の予防のポイントは、毎日の食事からカルシウムやたんぱく質、ビタミン類をしっかりと摂ることです。さらに「サルコペニア(筋肉減少症)」になって転倒しないよう、筋肉を減らさない事です。適度の運動も心がけましょう。ご紹介している「四川風ピザ」1枚で、牛乳コップ2杯分(約300ml)とほぼ同じカルシウムが摂れます。

監修：管理栄養士 橋本 通子