

たんぱく質量を知ろう!

たんぱく質摂取の推奨量 成人男性：60g/日 成人女性：50g/日

鶏ささみ

100g
23.0g

鶏むね肉

100g
21.3g

コンビーフ缶

1缶
19.8g

牛もも肉

100g
19.5g

豚ロース

100g
19.3g

豚ひき肉

100g
18.6g

鶏もも肉

100g
16.2g

豚バラ肉

100g
14.2g

牛肩ロース

100g
13.8g

牛バラ肉

100g
11.0g

ロースハム

1枚
3.3g

ベーコン

1枚
2.6g

ウインナー

1本
2.0g

牛乳

1杯
6.6g

スライスチーズ

1枚
4.1g

ヨーグルト

100g
3.6g

スキムミルク

大さじ1
2.0g

卵

1個
6.2g

サンマ

1尾
18.1g

マグロ

5切れ
17.1g

鮭

1切れ
15.6g

ブリ

1切れ
15.0g

サバ

1切れ
14.4g

タラ

1切れ
14.1g

イワシ

1尾
9.6g

ツナ缶

1缶
9.6g

魚肉ソーセージ

1本
8.6g

はんぺん

1/2枚
5.0g

ちくわ

1本
3.7g

あさり

10粒
2.4g

高野豆腐

1枚
8.6g

豆乳

1杯
7.2g

納豆

1パック
6.6g

木綿豆腐

1/4丁
4.9g

絹ごし豆腐

1/4丁
3.7g

きなこ

大さじ1
2.6g

たんぱく質の不足に注意！

たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪など体を作るために必要な栄養素です。たんぱく質が不足すると、筋肉量の減少や免疫力の低下を招くため、毎日の食事から十分に摂るようにしましょう。

1日に必要なたんぱく質量を知ろう！

1日の食事摂取推奨量(18歳以上)



男性
60g

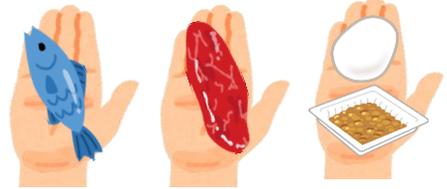


女性
50g

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

動物性たんぱく質(肉、魚、卵、乳製品)と植物性たんぱく質(豆類、穀類)をバランスよく、いろいろな食品から摂るようにしましょう。

1日の目安量



片手のひらに乗るくらいです。

※腎臓病などたんぱく質制限のある人は主治医に相談しましょう。

食べる量減っていませんか？～低栄養を予防しよう～



食べる順番 ～プロテインファースト～

最近では、野菜→おかず→ご飯の順番で食べる方法が推奨されていますが、野菜を先に食べてしまうと、おかず(たんぱく質)を十分に食べられなくなる場合があります。低栄養を予防したい方や食べる量が少ない方は、肉や魚などのおかずを先に食べる方法がオススメです！



肉や魚などの
たんぱく質のおかず



サラダなどの副菜



ごはんなどの
主食



「間食」で補う

3食で十分にたんぱく質が食べられないときは、間食にたんぱく質を多く含む食品を上手に取り入れましょう。

朝食



間食



昼食



間食



夕食



- ・半熟茹で卵
 - ・温泉卵
 - ・きなこソイラテ
 - ・ヨーグルト
- などが
おすすめです！

