

# たんぱく質の質量を知ろう！

たんぱく質の推定平均必要量

男性：18歳以上 50g/日

女性：18歳以上 40g/日

鶏ささみ肉



100g  
23.9g

鶏むね肉



100g  
21.3g

コンビーフ缶



1缶  
19.8g

牛もも肉



100g  
19.5g

豚ロース肉



100g  
19.3g

豚ひき肉



100g  
17.1g

鶏もも肉



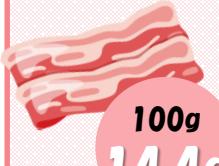
100g  
16.6g

牛肩ロース肉



100g  
16.2g

豚バラ肉



100g  
14.4g

牛バラ肉



100g  
12.8g

ロースハム



1枚  
2.8g

ベーコン



1枚  
2.6g

ウインナー



1本  
2.3g

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  
7.3g

鮭



1切れ  
22.3g

まぐろ



6切れ  
19.4g

さんま



1尾  
18.1g

ぶり



1切れ  
17.1g

さば



1切れ  
16.5g

たら



1切れ  
14.1g

いわし



1尾  
7.7g

ツナ缶



1缶  
9.6g

魚肉ソーセージ



1本  
8.0g

ちくわ



1本  
4.9g

はんぺん



1/2枚  
4.0g

あさり



10粒  
2.4g

納豆



1パック  
8.3g

高野豆腐



1枚  
7.6g

豆乳



1杯  
6.4g

木綿豆腐



1/4丁  
5.3g

絹ごし豆腐



1/4丁  
4.0g

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日の推定平均必要量



男性  
18歳以上  
50g



女性  
18歳以上  
40g

「日本人の食事摂取基準(2020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



1食分は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！

