

たんぱく質量を知ろう！

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



鶏むね肉



コンビーフ缶



牛もも肉



豚ロース肉



豚ひき肉



鶏もも肉



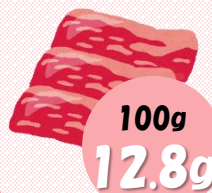
牛肩ロース肉



豚バラ肉



牛バラ肉



ロースハム



ベーコン



ウインナー



牛乳



スライスチーズ



ヨーグルト



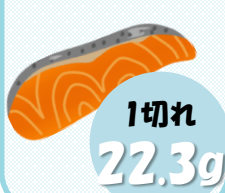
スキムミルク



卵



鮭



まぐろ



さんま



ぶり



さば



たら



いわし



ツナ缶



魚肉ソーセージ



ちくわ



はんぺん



あさり



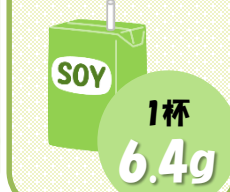
納豆



高野豆腐



豆乳



木綿豆腐



絹ごし豆腐



きなこ



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！

