

栄養ニュース



「たんぱく質」と聞くと、
皆さんは何を思い浮かべますか？
筋肉を作る栄養素？肉や魚？
改めて、たんぱく質について
より詳しくご紹介します★
正しく知って、食事に取り入れていきましょう♪

たんぱく質とは？

★体内の15～20%がたんぱく質を占める

【主な働き】

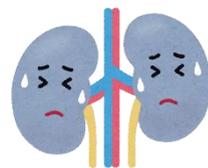
- ①筋肉を作る
- ②免疫細胞を作る
- ③酵素・ホルモンを作る

【不足すると…】

・筋力低下、低栄養、免疫力低下

【食べ過ぎると…】

・肥満、腎機能低下



1日にどのくらい食べていいの？

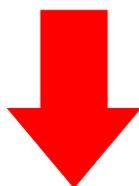
日本人の食事摂取基準（2020年版） - 厚生労働省より



男性：推定平均必要量 50g
推奨量 60～65g



女性：推定平均必要量 40g
推奨量 60～65g



1日に必要なたんぱく質50gって
どのくらい？



肉
(60g)

魚
(1尾か1切れ)



納豆
(1パック)

豆腐
(1/2～1/3丁)



卵
(1個)

牛乳
(コップ1杯)



↑ これ全て食べて、やっとたんぱく質50g摂れる ↑



たんぱく質
約20g

肉を50g食べたからといって
たんぱく質も50g摂れるわけではない！
肉50g摂ると、たんぱく質は20g程度
しか摂取できません！

どんな食品に含まれている？

17.9g

サケ

1切れ：約80g



15.8g

いわし

1尾：約100g



26.4g

まぐろ(赤身)

刺身5~6切れ：約100g



19.3g

豚ロース肉

1枚分：約100g



17.3g

鶏モモ肉

唐揚げ3個分：約100g



13.8g

牛肩ロース

薄切り2枚：約100g



8.3g

納豆

1パック：50g



4.9g

絹ごし豆腐

約100g



6.2g

卵

1個：50g



6.6g

牛乳

1杯：200ml



4.1g

プロセスチーズ

1個：18g



3.0g

しらす干し

大さじ2：約12g



食事のポイント

- ① 肉・魚・大豆製品・卵を1日3食で取り入れる
- ② **赤枠**の大豆製品と卵は、肉や魚と比較するとたんぱく質含有量が少ないため、他の食材と組み合わせて食べる。(例. **豆腐**と野菜の**卵**とじ)
- ③ **青枠**の牛乳・乳製品は、**間食**で取り入れるように意識する。

一緒に摂りたい栄養素：ビタミンB6

【主な働き】

- ① たんぱく質の吸収を高める
- ② 筋肉をつくる働きをより促す
- ③ 余ったたんぱく質をエネルギーに変えてくれる

【多く含まれる食材】

・パプリカ、かぼちゃ、アボカド、バナナ、赤身魚、青魚



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★



Instagram →