

毎回の食事に必ずたんぱく質をとりましょう
色々な食材を食べることが大切です

自分の手のひらを使って、適量の目安を知ることができます。

一日に必要なたんぱく質は

【朝・昼・夕食の中で肉1、魚1、大豆製品1、卵1＋牛乳】です

たんぱく質の多い食品の量（目安）



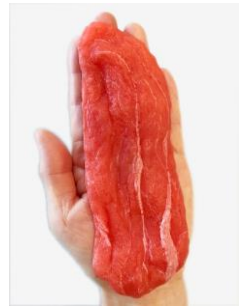
豚肉（もも）
（60g）



鶏肉（ささみ）
（80g）



豚ひき肉
（40g）



牛肉（ロース）
（30g）



ぶり
1/3切（30g）



あじ
中1尾（60g）



さんま
小1/2尾（30g）



鮭
小1切（50g）



豆腐（木綿）
1/3丁（100g）



牛乳
200ml



納豆
1パック（40g）



卵
1個（50g）

あなたの手のひらサイズが最適です