

# 食品中のたんぱく質の質量の目安

1日のたんぱく質の摂取推奨量  
(最低限食べてもらいたい量)  
男性:65g 女性:50g

## ご飯(150g)

3.8g

234kcal  
塩分0g

食パン1枚(60g)  
5.3g  
149kcal  
塩分0.8g

うどん(120g)  
5.9g  
299kcal  
塩分  
麺のみ:0.4g  
汁あり:4.2g

そば(120g)  
11.8g  
325kcal  
塩分  
麺のみ:0g  
汁あり:4.1g

## たけのこ

1.8g

16kcal  
塩分0g

## 野菜(1食50gあたり)

とうもろこし  
1.8g  
48kcal  
塩分0g

ブロッコリー  
2.0g  
15kcal  
食塩0g

芽キャベツ  
2.7g  
26kcal  
塩分0g

ナッツ  
(ひとつかみ:25gあたり)  
カシュー・ナッツ  
5.0g  
148kcal  
塩分0.2g

アーモンド  
5.3g  
157kcal  
塩分0.1gg

しらす干し  
(大さじ山盛り2杯:20g)  
8.2g  
40kcal  
塩分1.3g

かにかま  
(5本40g)  
5.0g  
40kcal  
塩分0.9g

## 魚貝類

焼き鮭(70g:1切れ)  
29.1g  
160kcal  
塩分1.0g

ししゃも(5匹:100g)  
24.3g  
162kcal  
塩分1.6gg

まぐろ刺身  
(5~7切れ:100g)  
25.2g  
139kcal  
塩分0.1g

## 豆類

がんもどき(1個)  
6.8g  
112kcal  
塩分0.3gg

豆腐(半丁150g)  
7.5g  
110kcal  
塩分0g

枝豆100g  
11.5g  
118kcal  
塩分0.8g

納豆(1/パック40g)  
6.6g  
74kcal  
塩分0g  
(たれ0.4g)

油揚げ(1枚30g)  
7.7g  
113kcal  
塩分0g

ローストビーフ  
(4切れ)  
21.7g  
190kcal  
塩分0.8g

牛もも肉  
27.7g  
300kcal  
塩分0.2g

鶏ささみ  
29.6g  
121kcal  
塩分0.1gg

鶏唐揚げ4個  
31.5g  
399kcal  
塩分3.4g

豚ヒレ肉  
39.3g  
202kcal  
塩分0.2g