

食品中のたんぱく質量の目安

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

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

穀類 (1食あたり)

ご飯 (150g)



234kcal
塩分0g

食パン1枚 (60g)



149kcal
塩分0.8g

うどん (120g)



299kcal
塩分
麺のみ:0.4g
汁あり:4.2g

そば (120g)



325kcal
塩分
麺のみ:0g
汁あり:4.1g

ヨーグルト (100g)



56kcal
塩分0.1g

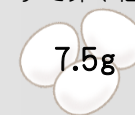
卵・乳製品

牛乳 (200ml)



126kcal
塩分0.2g

ゆで卵 (1個)



80kcal
塩分0.2g

カマンベールチーズ
(半分:50g)



146kcal
塩分1.0g

プロセスチーズ
(3個:50g)



157kcal
塩分1.4g

野菜 (1食50gあたり)

たけのこ



16kcal
塩分0g

とうもろこし



48kcal
塩分0g

ブロッコリー



15kcal
食塩0g

芽キャベツ



26kcal
塩分0g

ナッツ

(ひとつかみ:25gあたり)
カシューナッツ



148kcal
塩分0.2g

アーモンド



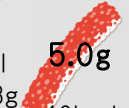
157kcal
塩分0.1g

しらす干し
(大さじ山盛り2杯:20g)



40kcal
塩分1.3g

かにかま
(5本40g)



40kcal
塩分0.9g

魚貝類

ししゃも (5匹:100g)



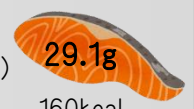
162kcal
塩分1.6g

まぐろ刺身
(5〜7切れ:100g)



139kcal
塩分0.1g

焼き鮭 (70g:1切れ)



160kcal
塩分1.0g

豆類

豆腐 (半丁150g)



110kcal
塩分0g

枝豆100g



118kcal
塩分0.8g

納豆 (1パック40g)



74kcal
塩分0g
(たれ0.4g)

油揚げ (1枚30g)



113kcal
塩分0g

肉類 (100gあたり)

ローストビーフ
(4切れ)



190kcal
塩分0.8g

牛もも肉



300kcal
塩分0.2g

鶏ささみ



121kcal
塩分0.1g

鶏唐揚げ4個



399kcal
塩分3.4g

豚ヒレ肉



202kcal
塩分0.2g

※含有量は店や商品によって多少異なります。目安として活用してください。