

1日に必要なたんぱく質は どれくらい？

人間の身体は、食べ物からできているといわれています。たんぱく質は筋肉や心臓などの臓器や髪の毛、爪などを構成する成分です。たんぱく質は体内でアミノ酸に変わります。体内で合成されないアミノ酸は「必須アミノ酸」といわれ、食べ物から摂取しなければなりません。

からだを作る細胞は、合成や分解を繰り返しているため、常にたんぱく質の補給が必要となります。朝食を抜いてたんぱく質を摂らないと、筋肉の分解が進んでしまうので、特に朝食のたんぱく質の摂取が重要となります。

ぜひ、朝食にも肉や魚、卵、牛乳等の乳製品を摂るように心掛けましょう。

1日に必要なたんぱく質量（体重当たり 1.0～1.2 g/kg）男性：60g 女性：50g

食品に含まれるたんぱく質量の例 ()内の数字はたんぱく質量を示します

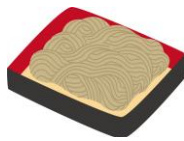
穀類グループ



ごはん 140g
(3.5g)

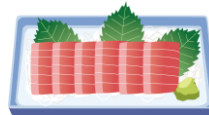


食パン 6枚切り
1枚 (5.9g)



そば 200g
1玉 (10g)

魚介類グループ



まぐろ赤身 5切
(13.2g)



鮭 1切
70g (15.7g)

卵グループ



たまご 50g
1個 (6.2g)

肉類グループ 脂身が少ないほどたんぱく質は多く含まれます



豚ロース 70g
(13.5g)



鶏もも肉皮付き
70g (11.6g)

豆腐グループ



納豆 30g
1P (5g)

もめん豆腐
150g (10.5g)

乳製品グループ



牛乳 200ml (6.6g)



ヨーグルト 70g
(2.6g)

1日たんぱく質 65g 摂取した場合の食事モデル

朝食：食パン 6枚スライス 1枚・目玉焼き（卵 1個）・牛乳 200ml 18.7g

昼食：鶏南蛮そば（そば 1玉・鶏肉 50g）・冷奴（豆腐小 1丁） 29.1g

夕食：御飯（茶碗軽く 1杯 150g）・まぐろの刺身 50g・野菜の味噌汁 18.1g

年齢とともに活動量が減るのでエネルギーの必要量も減りますが、たんぱく質不足は筋力低下や骨折、病気の予防のためにも、若い時とほぼ同じ量を食べるよう推奨されています。意識してたんぱく質を摂りましょう。

次回の発行予定は 2021年9月です 栄養課