

タンパク質不足になっていませんか？

タンパク質は肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれており、体のあらゆる組織やホルモンの原料となる大事な栄養素です。



当てはまる方はタンパク質不足に注意！

- 炭水化中心の食事が多い
(パンやおにぎり、麺類のみ食べる)
- 朝食をとらない(1日2食以下)
- 食事量が少ない

タンパク質不足で、こんな症状が出ることも…

- ・筋力低下
- ・疲れやすくなる
- ・集中力低下
- ・むくみ
- ・貧血
- ・肌や髪の毛のツヤがなくなる



タンパク質の推奨量は1日あたり 男性 **65g** 女性 **50g**

(日本人の食事摂取基準 2025年版より)

1食あたり15g~20gのタンパク質
→肉や魚、卵、大豆製品などを、
手のひら1枚分より少し多めに！



※腎機能が低下している方はタンパク質制限が必要な場合がありますので、医師の指示に従ってください。

タンパク質の摂取量を増やす工夫

★いつもの食事に追加する

食事内容	タンパク質量(目安)
トースト	5.4g
野菜サラダ	0.9g
コーヒー	0.2g
+ゆで卵	6.9g
+チーズ	3.4g
	合計 16.8g
ごはん	3.8g
わかめの味噌汁	1.9g
+味噌汁に豆腐追加	1.2g
+納豆	8.3g
	合計 15.2g

★選ぶメニューを変える

食事内容	タンパク質量(目安)
ペペロンチーノ	11.4g
↓	↓
ミートソースパスタ	22.0g
カレーパン	7.9g
↓	↓
チキンサンドイッチ	26.6g

食事にプラス！ 手軽にタンパク質がとれる食品の例

調理の手間が少ない食品や、コンビニ等で購入できる食品は毎日の食事に取り入れやすく、手軽にタンパク質量を増やすことができます。

高タンパクな食品の中には脂質量の多いものもあるので、脂質を摂りすぎないように食品の組み合わせを工夫してみましょう！

食品	タンパク質量(目安)	脂質量(目安)
サラダチキン (1 パック)	26.0g	3.4g
プロテインバー (1 本)	16.0g	9.0g
ツナ缶油漬 (1 缶)	12.4g	15.2g
ツナ缶水煮 (1 缶)	11.2g	0.5g
豆腐バー (1 本)	10.9g	6.5g
ギリシャヨーグルト (100g)	10.2g	4.3g
納豆 (1 パック)	8.3g	5.0g
ゆで卵 (1 個)	6.9g	5.7g
牛乳 (コップ 1 杯)	6.8g	7.8g
豆腐 (冷奴サイズ)	5.1g	3.3g
調整豆乳 (コップ 1 杯)	6.4g	7.2g
プレーンヨーグルト (100g)	3.6g	3.0g
チーズ (1 かけ)	3.4g	3.9g
えだまめ (1 人前)	3.1g	1.7g
アーモンド (10 粒)	2.4g	6.2g

ツナ缶の油漬けと水煮では
脂質量が大きく異なります！



※製品によってタンパク質量・脂質量が異なるため、成分表をご確認ください。