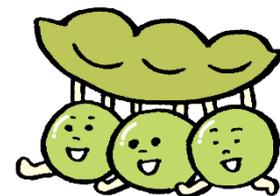
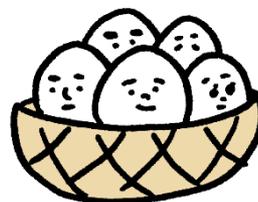


# たんぱく質が多い食品



## 肉類

- 筋肉を作る材料として優秀なたんぱく源
- 必要なアミノ酸をバランスよく含み、効率的に筋肉をつくれます
- ビタミン類や鉄分なども多く含まれています
- 筋力アップにおすすめ… ささみ、鶏胸肉、豚赤身、レバー

## 魚介類

- 必要なアミノ酸をバランスよく含む たんぱく源
- 青魚（魚油）に含まれる成分には血液サラサラ効果も
- 筋力アップにおすすめ… まぐろ、かつお、鮭、あじ

## 卵

- 必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、完全栄養食品といわれています
- 筋力アップにおすすめ…朝食や間食に！

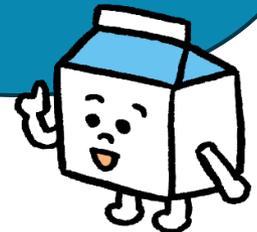
## 乳製品

- 牛乳コップ1杯（約200ml）で卵1個分に相当するたんぱく質量
- 牛乳のカルシウムは吸収されやすく、ビタミン類も豊富です
- 筋力アップにおすすめ…牛乳、チーズ

## 大豆製品

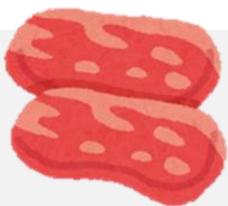
- たんぱく質はもちろん、生活習慣病の予防に役立つ栄養素もたっぷり含まれています
- 中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす作用も
- 筋力アップにおすすめ…高野豆腐、納豆、きなこ

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質、どちらもまんべんなくとろう！



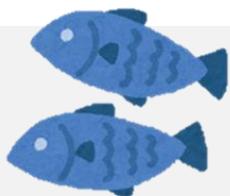
1日 50~60gを目標に

## 1日に必要なたんぱく質量の目安



**肉**

例) 豚ロース  
3枚：80g  
15.4グラム



**魚**

鮭  
1切：80g  
17.9グラム



**卵**

生卵  
1個  
6.2グラム



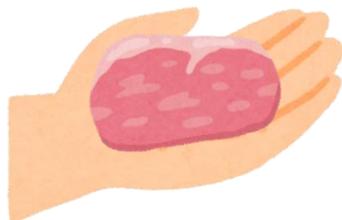
**大豆製品**

納豆  
1パック  
8.3グラム



**乳製品**

牛乳  
1杯200ml  
6.8グラム



それぞれ片手に  
のるくらいの量を  
毎日食べましょう○