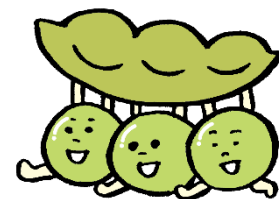
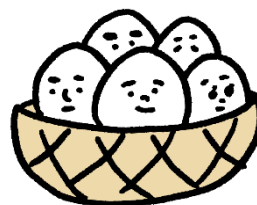


たんぱく質が多い食品



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！

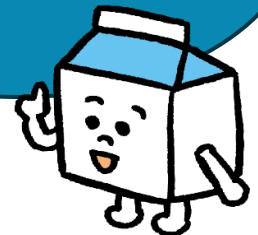
乳製品

- 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！



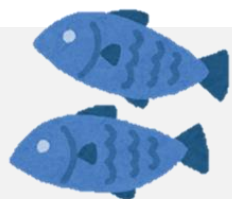
1日 50~60gを目標に

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



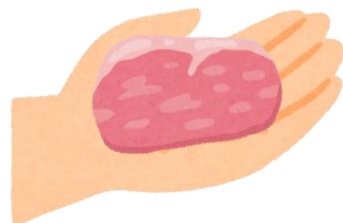
大豆製品

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○