

# タンパク質はどのくらい必要？



タンパク質は筋肉や臓器など体を構成する非常に大切な栄養素。

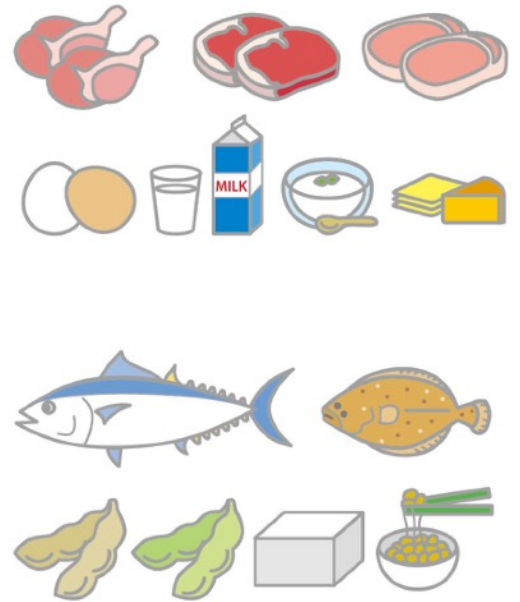
1日に必要なタンパク質の量（成人以上） **男性60g 女性50g**

筋トレを行なっている場合

**体重 (kg) × 1.1～1.5 = 1日に必要なタンパク質量**

## タンパク質が多く含まれる主な食品

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 牛もも肉（脂身なし）100g     | 19.5g |
| 食パン2枚（6枚切り）        | 11.2g |
| ごはん 300g（丼1杯）      | 7.5g  |
| マグロ赤身5切れ           | 15.8g |
| 紅鮭 70g（1切れ）        | 15.8g |
| 納豆1パック             | 12.4g |
| 豆腐（木綿）1/2丁         | 9.9g  |
| 卵1個（中）             | 8.6g  |
| 牛乳コップ1杯            | 6.6g  |
| ヨーグルト（加糖） 1カップ160g | 6.9g  |



プロテインパウダーは、高タンパク低カロリーのものが多く、タンパク質の吸収も早いところが特徴です。しかし、過剰摂取になることもあり気をつける必要があります。