

# 1日に必要なタンパク質の量

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

男性60g 女性50g

筋トレや激しい運動を行なっている場合  $\text{体重 (kg)} \times 1.1 \sim 1.5$

例) 体重60kgの人は、66~90g

## タンパク質が多く含まれる食品

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

