

たんぱく質量を知ろう

おかず編

おかずとなる食品やたんぱく質が多いといわれる乳・乳製品のたんぱく質量をご紹介します。
食品の記載量は「正味」です。廃棄量(※)は除いています。
(※…骨、殻など食べられない部分)



食品の目安量

皆さんは「まぐろ3切れ」「豆腐1/4丁」といわれておおよその重量やたんぱく質量の想像がつかますか？

ふとそんな疑問が浮かび、実際に食品を量ってみることにしました！

1切れ、1個などで掲載していますので、献立を立てるときやお買い物の際にご活用ください。

ご注意！：①食品ごとに量が異なります。②食品ごとに写真の大きさ(倍率)が異なります。

魚介類



肉類(全て30g当り)



豆類



卵類



乳・乳製品



100g当りの成分表

この表は種類(魚介類、肉類(豚肉、鶏肉、牛肉)、豆類、卵類、乳・乳製品)ごとに区切ってたんぱく質量が多い順番に並べています。食品ごとの比較もしてみてくださいね。

鶏肉だと、ももよりも脂肪が少ないささみの方がたんぱく質量が多いですね！
部位や種類によって含まれるたんぱく質量に差があることがわかりますね。

食品名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)	
魚介類	まぐろ	125	26.4	380	270	0.1	
	さけ	133	22.3	350	240	0.2	
	えび	95	21.7	360	300	0.5	
	あじ	121	20.7	370	230	0.3	
	たら	77	17.6	350	230	0.3	
	たこ	76	16.4	290	160	0.7	
	あさり	30	6.0	140	85	2.2	
肉類	豚肉	ヒレ	115	22.8	410	230	0.1
		もも	183	20.5	350	200	0.1
		かたロース	253	17.1	300	160	0.1
	鶏肉	ハム	196	16.5	260	340	2.5
		ばら	386	14.2	250	140	0.1
		ウインナー	321	13.2	180	190	1.9
		納豆	200	16.5	660	190	0.0
肉類	鶏肉	ささみ	105	23.0	420	220	0.1
		ひき肉	166	20.9	270	90	0.2
	牛肉	むね	191	19.5	300	170	0.1
		もも	200	16.2	270	160	0.1
肉類	牛肉	もも	246	18.9	310	160	0.1
		かたロース	411	13.8	210	120	0.1
	豆類	納豆	200	16.5	660	190	0.0
		絹ごし豆腐	56	4.9	150	81	0.0
肉類	卵類	鶏卵	151	12.3	130	180	0.4
		チーズ	339	22.7	60	730	2.8
	乳・乳製品	ヨーグルト	62	3.6	170	100	0.1
		牛乳	67	3.3	150	93	0.1

参考文献：日本食品標準成分表 2010

参考文献：日本食品標準成分表2010

ポイントアドバイス



自分のたんぱく質制限量に合わせた各食品の使用目安量を決めておくと献立が立てやすくなりますよ。

調理の際、使用食材は必ず計量することが大切です!!

また、量を調整しながら様々な食品をバランスよく食べることも大切です。