

たんぱく質の摂取量を知って元気なからだ作りを覚えましょう

ふだんの食事、こんなことはありませんか？

野菜は大切だから、
野菜中心の食生活を
心がけている



簡単にうどん、おにぎり
菓子パンなどを食べて
1食を済ませてしまうこと
が増えた



おかずはコロッケ、
から揚げなど1品で
済ませてしまうことが
よくある



間食でお腹いっぱいになり、
食事が欲しくない



牛乳や果物はほとんど
食べない



味の素(株)「筋肉をつくる本」より抜粋

一見ヘルシーに見える食べ方、低カロリーに抑えられがちな食べ方、これらはたんぱく質の不足を招き、筋肉量が低下してしまう恐れがあります。その結果、免疫力が低下したり、減量しにくい体になり、将来的にはしっかり歩いたり運動することができにくくなってしまいかもしれませんよ！

たんぱく質とは・・・炭水化物、脂質と共に人間が生きていくために必要な三大栄養素のひとつ

たんぱく質の働き・・・筋肉、内臓、血管壁などの組織を作る

免疫機能の維持、血圧の調整、傷や病気の回復

代謝、身体機能の維持

たんぱく質を多く含む食べ物・・・肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品

牛乳、ヨーグルトなどの乳製品

1日に必要なたんぱく質量・・・1.0g/kg 体重/日

【例：一般的な活動量の場合：体重 60 kgだと1日 60 g】

従って1日 60 g のたんぱく質を朝、昼、夕の食事で 20g ずつ均等にとることで、必要量を満たすことができます。

色々な食材からたんぱく質を摂ると、よい筋肉を作り上げることができます！

*具体的な食材のたんぱく質量を確認しましょう



鶏ささみ1本 40g 9.8g



豚肉ももす切り 2枚60g 11.7g



卵小1個 50g 6.2g



鮭1切 70g 15.6g



豆腐1/3丁 100g 6.6g

*たんぱく質の種類

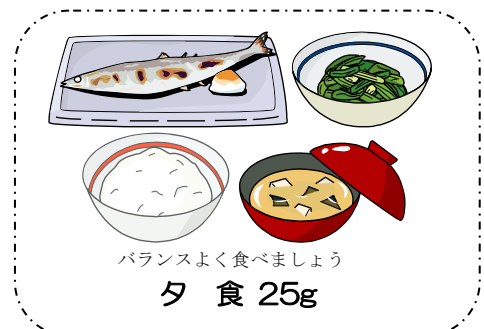
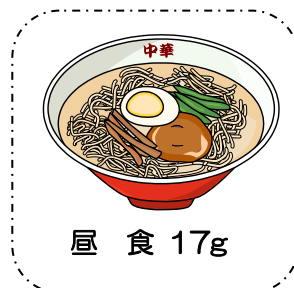
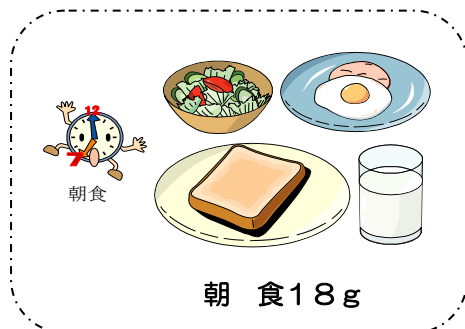
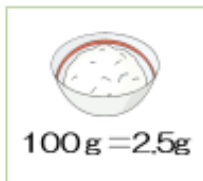
動物性たんぱく質

- ◇肉・魚・卵・牛乳などに含まれる
- ◇体内では合成されない必須アミノ酸を多く含む
- ◇脂質が多い

植物性たんぱく質

- ◇大豆・穀物（米、小麦）などに含まれる
- ◇脂質が少なく、コレステロールの上昇を抑える

*主菜（肉・魚・卵・大豆）以外の食べ物にはどのくらいの量のたんぱく質が含まれているのでしょうか



1日の食事例を示しました

このように3食をきちんと食べると、必要なたんぱく質が確保できます。1食抜いてしまったり、パンやおにぎりなどの単品食が続くとたんぱく質の不足を招いてしまいます。

毎食たんぱく質の摂取ができる食べ方を覚えて筋肉量を増やし、筋力をアップさせましょう。