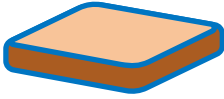


専門家と一緒に内容をチェックしてみましょう。
きのうの食事を思い出してみましょう

主菜だけでなく、実は
主食や牛乳・乳製品に
も含まれています。

たんぱく質を含む食品(例)

主食



5.6g

食パン
1枚(6枚切)



3.8g

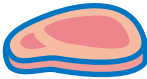
ごはん普通盛り
150g

主菜



16.7g

鮭 75g



11.4g

豚肉ロース
50g



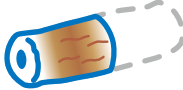
7.4g

卵 1個



5.3g

豆腐 1/4 丁
80g



3.4g

焼きちくわ 1/2 本
28g

牛乳・乳製品



6.6g

普通牛乳
1杯 200ml



3.4g

プロセスチーズ
1個 15g



3.0g

ヨーグルト
1カップ 70g

きのう食べた食品を書き出し、たんぱく質の量を計算しましょう。

	主食	主菜	牛乳・乳製品
朝食	+	+	+
昼食			
夕食			
間食			

= g

目標量に足りなかった方は、どんな食品を足すべきかを考えてみましょう。
日々の食事の内容を継続的に確認してみましょう。