

あなたにもできる栄養指導 3部作！ ③偏った食事 推し活×たんぱく質

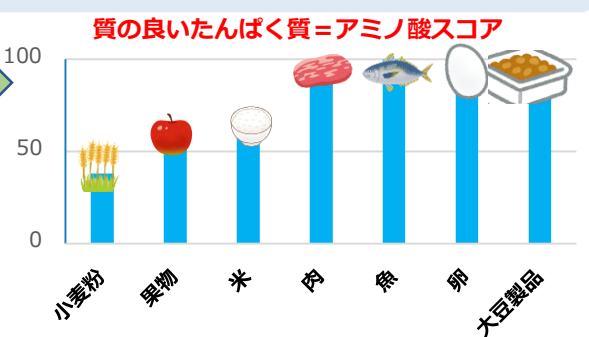
1. 「単品食」していませんか？ 必須アミノ酸が不足！！ まず、おかずから食べよう！



「単品粗食型」かも？

質の良いタンパク質 → 「必須アミノ酸(*)」を多く含むたんぱく質

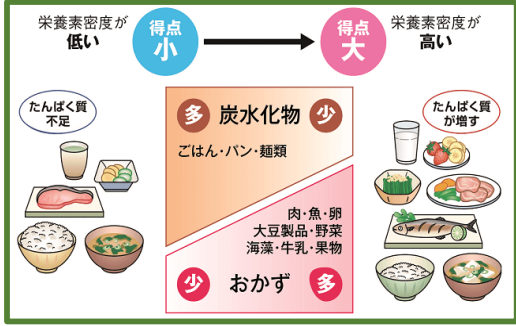
*: 体内で作ることができないアミノ酸



アミノ酸スコア

<p>100</p> <ul style="list-style-type: none"> まぐろの赤身 鶏肉 牛肉 豚肉 あじ 納豆 卵 牛乳 	<p>80~99</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコン チーズ うに 	<p>60~69</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 じゃがいも ひよこ豆 いんげん豆
	<p>70~79</p> <ul style="list-style-type: none"> えび あさり いか タコ 	<p>~59</p> <ul style="list-style-type: none"> アーモンド とうもろこし 小麦

まず、おかずから食べよう！



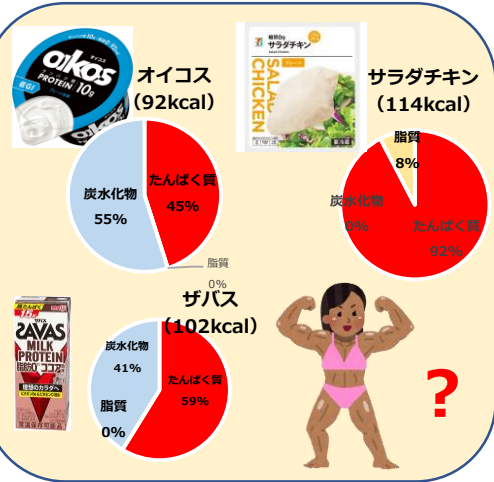
コンビニ食では、単品食を避ける



「おにぎり」に「卵焼き」を加えるだけでもよい

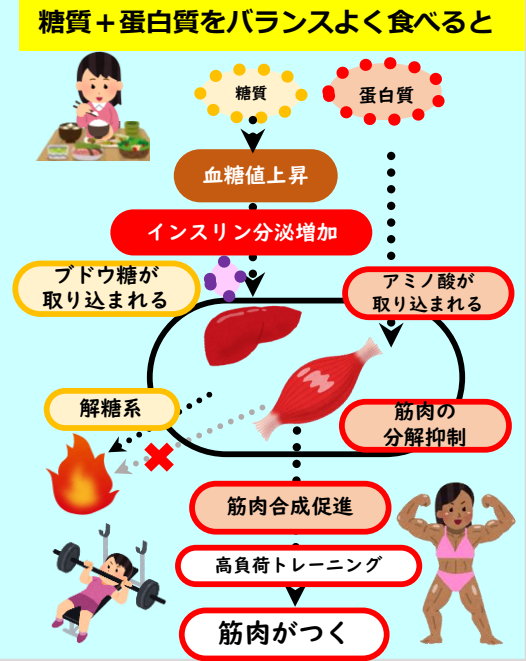
公益財団法人 長寿科学振興財団HP: 健康長寿ネットより抜粋

2. たんぱく質を食べるだけでは、筋肉はつきにくい！ 糖質・たんぱく質、脂質をバランスよく食べよう！



たんぱく質の適量は？ 食事摂取基準 2020年版

身長 (cm)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g/日)
140~144	1200~1300	39~60
145~149	1300~1400	42~65
150~154	1400~1500	45~70
155~159	1500~1600	48~75
160~164	1600~1700	52~80
165~169	1700~1800	55~75
170~174	1800~1900	58~90
175~179	1900~2000	62~95
180~185	2000~2100	65~100



ごはん 3.8g / 150g	そうめん(1束) 4.8g / 50g	食パン(6枚切) 5.6g / 60g	和牛サーロイン 11.7g / 100g	豚しゃぶ(豚バラ肉) 14.2g / 100g(5枚)	とんかつ用 24g / 120g	サラダチキン 24g / 100g
＜卵・大豆製品・乳のたんぱく質量＞						
卵1個 6.0g / 50g	木綿豆腐 6.6g / 100g	納豆 6.6g / 40g	牛乳 6g / 200ml	ツナ水煮 10g / 50g	ブリの刺身 12g / 60g(3切)	鰯フライ(1尾) 15g / 50g
＜魚のたんぱく質量＞						
			鮭の切り身 17g / 80g(1切)			