

























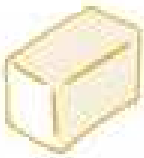







# たんぱく質を多く含んでいる食品

※左上数字がたんぱく質の量









## 肉類、魚類

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| 11.8g<br>           | 11.5g<br>          | 11.1g<br>          | 10.2g<br>           |
| ささみ<br>1本 (60g)  | 若鶏むね肉(皮なし)<br>1/5枚 (60g)  | 豚ひれ肉<br>(60g)  | 若鶏もも肉(皮つき)<br>1/5枚 (60g)   |
| 9.6g<br>            | 8.8g<br>           | 8.2g<br>           | 7.7g<br>            |
| 牛もも肉(脂身つき)<br>(60g)  | 豚肩ロース肉(脂身つき)<br>(60g)   | 牛肩ロース肉(脂身つき)<br>(60g)  | 豚ばら肉<br>(60g)  |
| 3.3g<br> 塩分 0.5g  | 3.2g<br> 塩分 0.5g | 2.1g<br> 塩分 0.4g | 12.3g<br> 塩分 1.5g |
| 焼き豚<br>2枚 (20g)  | ロースハム<br>2枚 (20g)   | ウインナーソーセージ<br>1本 (20g)   | から揚げ(もも皮つき)<br>2個 (60g)  |
| 11.3g<br>         | 10.7g<br>        | 10.7g<br>        | 5.5g<br>          |
| さけ<br>1切れ (60g)  | たい<br>1切れ (60g)   | さば<br>1切れ (60g)  | めばちまぐろ刺身<br>3切れ (25g)  |
| 10.7g<br> 塩分 0.8g | 5.4g<br> 塩分 0.3g | 4.4g<br> 塩分 0.7g | 3.6g<br> 塩分 0.7g  |
| さば缶(味付)<br>(60g)   | ツナ缶(油漬)<br>1/2缶 (35g)   | さつまあげ<br>1枚 (35g)  | 魚肉ソーセージ<br>1/2本 (35g)  |

## 卵類、大豆製品、乳・乳製品

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 6.2g<br>  | 2.5g<br> 塩分<br>0.3g  | 6.8g<br>  | 5.8g<br>  |
| 卵<br>1個 (55g)  | だし巻き卵<br>1切れ (25g)  | 豆乳<br>1杯 (200ml)  | 納豆<br>1パック (40g)   |
| 3.4g<br>  | 2.8g<br>             | 2.6g<br>  | 2.1g<br>  |
| 木綿豆腐<br>1/6丁 (50g)   | 水煮大豆<br>大さじ2杯 (20g)   | きな粉<br>大さじ1杯 (7.5g)   | 厚揚げ<br>1切れ (20g)   |
| 6.0g<br> | 5.5g<br> 塩分<br>0.5g | 3.9g<br> | 3.3g<br> |
| 普通牛乳<br>1杯 (200ml)   | スキムミルク<br>大さじ3杯 (18g)   | スライスチーズ<br>1枚 (18g)   | プレーンヨーグルト<br>1カップ (100g)   |

## (参考：ごはん、パン、めん類、野菜類)

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 3.0g<br> | 4.4g<br> 塩分<br>0.7g | 7.8g<br> | 4.6g<br> 塩分<br>0.6g |
| ごはん<br>1杯 (150g)  | 食パン<br>6枚切り1枚 (60g)  | そば (ゆで)<br>1玉 (200g)   | うどん (ゆで)<br>1玉 (200g)  |
| 3.7g<br> | 3.1g<br>            | 1.1g<br> | 1.1g<br>            |
| オートミール(乾燥)<br>1食 (30g)  | 枝豆<br>さやつき60g (30g)  | とうもろこし<br>1/4本 (40g)   | ブロッコリー<br>1房 (30g)   |

日本食品標準成分表2020年版(8訂)をもとに作成