



タンパク質はなんの素？

“いのち”をつくる栄養素

筋肉

内臓

髪

歯

ホルモン

血管

爪

肌



タンパク質が不足すると？

低下

記憶力、思考力
集中力、やる気
免疫力

ストレス・疲れがたまりやすい
貧血を起こしやすい



実際の食事例

朝食



チーズトースト



サラダ



スクランブルエッグ



ギリシャ
ヨーグルト

タンパク質量
約 20 g

昼食



とろろそば



冷しゃぶサラダ



ひじきと大豆の煮物

タンパク質量
約 23 g

夕食



ごはん



なめことわかめの
味噌汁



かつおのたたき



冷奴

タンパク質量
約 25 g

ポイント



☆ 1食に偏らず、**3食まんべんなく**タンパク質を摂る

☆ 糖質 + タンパク質 + 脂質 + 食物繊維 **バランスよく**摂る