



# 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