



2022.6月の健康情報



お役にたてるでしょうか？魚肉タンパク研究所HPを参考にしています。

朝に、タンパク質をしっかりとり
と**いい5つのメリット**

朝たん



①体内時計が整う

②筋力低下を防ぐ



③ダイエット効果が期待できる

④睡眠の質が向上する



⑤1日の仕事のはかどる

食品名	摂取量	タンパク質量
卵(Mサイズ)	50g(1個)	6.1g
味噌	16g(味噌汁1杯)	2.8g
納豆	50g(1パック)	8.3g
豆乳	200g(コップ1杯)	7.2g
ロースハム	30g(3枚)	5.6g
鮭	80g(切り身1切れ)	17.8g
牛乳	200g(コップ1杯)	6.6g
ヨーグルト	90g(1カップ)	3.9g
チーズ	20g(スライス1枚)	4.5g

1日に必要なタンパク質の量は、
成人男性が65g、成人女性が50g
1食あたりは、
20gずつを目安にです。
右の表を
参考にしてください



※参考:食品成分データベース | 文部科学省