



## 適量のタンパク質をとりましょう

タンパク質不足



栄養不足・抵抗力の低下・筋力の低下など

タンパク質のとりすぎ



リンやカリウムのとりすぎになる

カリウムは果物や野菜などに含まれていると思われがちですが、肉・魚・豆腐・卵・牛乳・乳製品などのタンパク質を多く含む食品にもカリウムは含まれています!!



### ☆適量のタンパク質をとる為の工夫☆

①タンパク質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）は、**主菜（メイン）**の料理のみに使用しましょう。**※副菜（小鉢）**にも使用すると、タンパク質のとりすぎにつながり、**カリウム、リンが上昇しやすくなります。**  
朝・昼・夕にそれぞれ下の目安量からどれか1つ選びましょう。

#### <タンパク質を多く含む食品の目安>



※写真は  
60g です

魚介類( )g



※写真は  
60g です

肉類( )g



卵 1 ヶ (50g)

注) 卵は 1 日 1 ヶまで



1 食に  
どれか  
1 つ

コレステロールが高い人は、卵以外の食品を選びましょう。



豆腐 1/4 丁  
(100g)

1 回の食事で、2 種類は食べ過ぎです!

タンパク質が少なく、リンが多く含まれている。塩分も多い。

② 練り製品（ちくわ、かまぼこ、はんぺんなど）  
加工品（ハム、ウインナー、ベーコン）



骨がもろくなったり、石灰化や動脈硬化の原因となる



栄養になりにくく、血液中にリンが上昇する



練り製品や加工品ではなく、生鮮の材料を調理するようにしましょう!!