



たんぱく質について

たんぱく質のはたらき

- ・体の組織をつくる
筋肉、臓器、骨、皮膚、毛髪、血液などあらゆる部分に含まれています。
- ・体の維持・調節
生命活動に必要な酵素、ホルモン、免疫物質などの材料となります。

良質なたんぱく質を多く含む食品

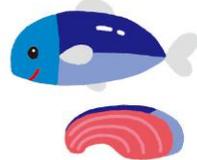
良質なたんぱく質とは、人体に欠くことのできないアミノ酸をバランス良く含み、体内での利用効率が良いたんぱく質のこと。

肉



※ウインナーやハムなどの加工品には、リンや塩分が多く含まれています。生肉を調理して食べましょう！

魚・魚介類



※練り物、干物、小魚には、リンや塩分が多く含まれています。生魚を調理して、食べましょう！

卵



大豆製品

※ワーファリン服用中の方は、納豆を食べないようにしましょう



乳製品



※リンを多く含みます。検査値が高い方は、控えましょう！

- ・エネルギーが不足すると、たんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。主食(ごはん、パンなど)、油(炒め物、揚げ物、マヨネーズ、ドレッシングなど)でエネルギーを確保しましょう！
- ・1度にまとめてではなく、毎食良質なたんぱく質をどれか1つ摂りましょう。
- ・食品によってリンを多く含むものがあります。とりすぎにならないよう、1つの食品に偏らず、色々な食品をバランス良く食べましょう！