



# 魚介類100gに含まれるたんぱく質・リン

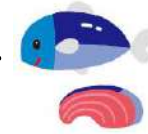
	たんぱく質(g)	リン(mg)
するめ	69.2	1100
しらす干し	40.5	860
いくら	32.6	530
ししゃも	21.0	430
さきいか	45.5	430
うに	16.0	390
うなぎ(蒲焼き)	23.0	300
いか	17.6	280
かつお	25.8	280
まぐろ	26.4	270
さけ	22.3	240
あじ	19.7	230
いわし	19.2	230
たい	20.6	220
さば	20.6	220
えび	19.6	220
かに	13.0	220
ほたて	13.5	210
さんま	18.1	180
たこ	16.4	160
ぶり	21.4	130
牡蠣	6.9	100
あさり	6.0	85

リンを多く含んでいるので、控えましょう。



黄色に色を付けている食材は、効率よくたんぱく質がとれる食材です。取り入れましょう！

(1食目安量：切り身60～70g程度)



干物や塩蔵品(塩鮭、塩さば、塩さんまなど)は、塩分を多く含みますので、生魚を調理しましょう。



- ・内臓、骨、頭にはリンが多いので、残して食べるようにしましょう。
- ・リンが少ない食品も、食べ過ぎるとリンの摂取量が多くなります。1つの食品に偏らず、色々な食材を取り入れましょう。