



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

➡ リンやカリウムの数値が高くなる

☆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



豆腐 1/4 丁
(100g)

1食に
どれか
1つ

②練り製品や加工品ではなく、**生鮮の食品を調理する**ようにしましょう!!

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）

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。

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

③食事の量が少ない方は、**栄養補助食品を取り入れるのもよい方法です。**栄養士までご相談下さい。