



タンパク質確認表

☆1日の食事の点数を確認してみましょう。

タンパク質を多く含む食品	点数
<p>肉類 </p> <p>※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。</p>	<p>手のひらいっぱい (100g 前後) : 2点</p> <p>手のひら半分 (50g 前後) : 1点</p>
<p>魚介類</p> <p>※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。</p>	<p>一切れ (手のひらいっぱい) : 2点 </p> <p>手のひら半分 : 1点 </p>
<p>卵 </p>	<p>1個 : 1点</p>
<p>大豆・大豆製品 </p> <p>※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。</p>	<p>豆腐 (小1丁・大1/4丁) : 1点</p> <p>納豆 (1パック) : 1点</p> <p>豆乳 (200cc) : 1点 ※1日の水分量の中で調整しましょう。</p>
<p>牛乳・乳製品 </p> <p>※リンを多く含みます。検査値が高い方は、控えましょう。</p>	<p>牛乳 (200cc) : 1点 ※1日の水分量の中で調整しましょう。</p> <p>ヨーグルト (小1個 75g) : 0.5点</p> <p>チーズ (三角1個) : 0.5点</p>
合計点	点

点を目標に、朝・昼・夕食に取り入れましょう。

偏らないように、色々な食品を組み合わせ食べてみましょう。

※栄養士が、患者様それぞれに合わせた目標点数をお伝えします。