

# 【タンパク質】を『10g』摂るための目安

数値はたんぱく質を『10g』摂るための目安です。  
※[ ]内は一緒に摂れてしまう飽和脂肪酸量です。

## 肉類



鶏肉  
モモ皮付き  
57.8g  
[ 3.2 g ]

ササミ 40.6 g  
[ 0.1 g ]



豚肉  
ヒレ 45.0 g  
[ 0.6 g ]

バラ 69.4g  
[ 10.1 g ]



牛肉  
ヒレ 52.3g  
[ 3.0 g ]

ロース 85.4 g  
[ 13.9 g ]

## 魚類



マグロ  
(刺身1切れ≒20g)  
赤身 37.9 g  
[ 0.1 g ]  
脂身 (トロ) 49.8 g  
[ 2.9 g ]



サバ  
(切身1切れ≒80g)  
48.5 g (約2/3切)  
[ 2.2 g ]



サケ  
(切身1切れ≒80g)  
51 g (約2/3切)  
[ 1.2 g ]

## 豆類



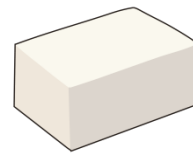
大豆 (蒸し)

60.2 g  
[ 0.8 g ]



納豆

60.6 g  
(約1.5パック)  
[ 0.9 g ]



豆腐

木綿 142.9 g  
(約半丁)  
[ 1.1 g ]

絹 188.7 g  
(約半丁)  
[ 1.1 g ]

## その他



たまご (生)  
81.3g (約1.5個)  
[ 2.3 g ]



豆乳

277.8 g (約280ml)  
[ 0.9 g ]



牛乳

303 g (約300ml)  
[ 7.1 g ]



スライスチーズ  
44.1 g (2.45枚)  
[ 7.0 g ]