

牛 乳

コップ1杯
(200ml)



ヨーグルト

1 カップ
(70g)



ヨーグルト70gに
含まれる
たんぱく質の量

3g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約5%**がとれます。)

食品の性質

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。また、不足しがちなカルシウムも含まれています。

おすすめの食べ方

そのまま食べるのはもちろん、ドレッシングにも活用もできます。

牛乳200mlに
含まれる
たんぱく質の量

7g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約11%**がとれます。)

食品の性質

たんぱく質だけでなく不足しがちなカルシウムなどのミネラルやビタミンB群も豊富に含まれています。

おすすめの食べ方

牛乳と味噌の相性はよく、クリームシチューに味噌を加えると、うま味とコクが加わり、牛乳が苦手な方にも食べやすいです。

チーズ

1 個
(15 g)



鶏むね肉

60 g



鶏むね肉60gに
含まれる
たんぱく質の量

13g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約21%**がとれます。)

食品の性質

低脂質・高たんぱくで手頃な価格で購入できます。加熱するにつれ固くパサついた食感になるため、加熱前に片栗粉をまぶしたり、低温でじっくり調理しましょう。

おすすめの食べ方

鶏むね肉のショウガ焼き
蒸し鶏

チーズ15gに
含まれる
たんぱく質の量

3g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約5%**がとれます。)

食品の性質

ナチュラルチーズを加熱して溶かして固めているため、保存性に優れています。カルシウムが豊富ですが、塩分も含まれているので、食べすぎに注意しましょう。

おすすめの食べ方

皿にクッキングシートを敷き、チーズをのせてレンジでチンします。ふっくらパリパリの焼きチーズの出来上がり。

鶏もも肉

1/4 枚
(60 g)



豚もも肉

3枚
(60 g)



豚もも肉60gに
含まれる
たんぱく質の量

12g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約20%**がとれます。)

食品の性質

脂肪分が少なく、ビタミン B1 を多く含みます。歯ごたえがあるのが特徴です。

おすすめの食べ方

炒め物の他、しゃぶしゃぶや焼き豚などに向いています。

鶏もも肉60gに
含まれる
たんぱく質の量

10g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約16%**がとれます。)

食品の性質

筋肉質で噛み応えのある食感で、鶏肉らしいコクのある味が特徴です。

おすすめの食べ方

唐揚げ、鶏もも肉のチキンチャップ、カリカリもも焼きおろしポン酢、チキン南蛮

豚ばら肉

3枚
(60 g)



牛もも肉

60 g



牛もも肉60gに
含まれる
たんぱく質の量

12g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約19%**がとれます。)

食品の性質

赤身肉で脂身が少ないです。牛肉に含まれる鉄分は野菜に含まれる鉄分よりも吸収のよい鉄です。

おすすめの食べ方

牛肉と野菜の煮込み、牛肉と白菜の甘辛炒め、牛肉とジャガイモの炒め物

豚ばら肉60gに
含まれる
たんぱく質の量

8g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約13%**がとれます。)

食品の性質

赤身と脂肪が交互に層になっているのが特徴です。脂肪分が多いので、摂りすぎには注意しましょう。

おすすめの食べ方

豚汁やお好み焼きにすると、コクが出ておいしいです。

合いびき肉

60 g



ウィンナーソーセージ

2本
(40g)



ウインナーソーセージ
40gに含まれる
たんぱく質の量

5g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約7%**がとれます。)

食品の性質

豚や牛のひき肉に調味料や香辛料を加え、牛・豚・羊の腸などに詰めてから、ボイルあるいは乾燥させて作ります。

おすすめの食べ方

ウインナーとジャガイモの炒め物

合いびき肉60gに
含まれる
たんぱく質の量

10g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約16%**がとれます。)

食品の性質

食味や風味、栄養価の異なる種類の肉を合わせることでその違いを補うことができます。ひき肉にすることで柔らかい食感となります。

おすすめの食べ方

ハンバーグや麻婆豆腐、ロールキャベツ、ミートボール、ミートソースなど、いろいろな料理に使えます。

サケ

1切れ
(75 g)



サバ

1切れ
(80 g)



サバ80gに
含まれる
たんぱく質の量

14g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約24%**がとれます。)

食品の性質

真サバは魚のうま味がしっかりと感じられる強い味わいが特徴です。たんぱく質はもちろん体に吸収されやすい鉄分が多く含まれています。

おすすめの食べ方

サバの味噌煮、竜田揚げ

サケ75gに
含まれる
たんぱく質の量

17g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約28%**がとれます。)

食品の性質

銀鮭の旬は8～10月です。白身魚の中ではたんぱく質が豊富で、必須脂肪酸も含みます。

おすすめの食べ方

適度に脂がのっているため、焼いて食べるのはもちろん、煮込み料理や鍋にもおすすめです。

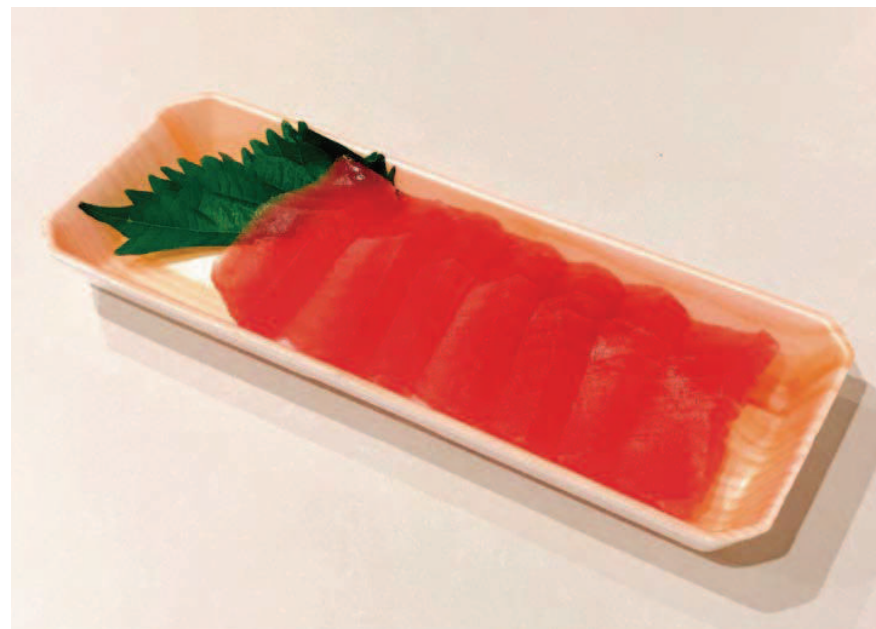
アジ

中2匹
(70 g)



マグロ

さしみ7切れ分
(80 g)



マグロ80gに
含まれる
たんぱく質の量

19g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約32%**がとれます。)

食品の性質

マグロは、種類や産地によっても旬が異なります。キハダマグロは夏に旬を迎えます。夏にピッタリのさっぱりとした味わいです。白身魚に比べて脂が多いため、身が柔らかいです。

おすすめの食べ方

刺身はもちろんですが、ねぎま鍋もおすすめです。ねぎの他に好みの野菜を入れて食べましょう。

アジ70gに
含まれる
たんぱく質の量

14g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約23%**がとれます。)

食品の性質

真アジは1年を通して獲ることのできる魚です。旬の時期は春～夏にかけてです。旬の時期のアジは脂のノリがよく、うま味もたっぷりでおいしくいただけます。

おすすめの食べ方

刺身やたたきがおすすめです。ショウガなどの薬味を加えると、よりおいしくなります。

エビ

5尾
(50 g)



ツナ缶

1 缶の約半分
(30 g)



ツナ缶30gに
含まれる
たんぱく質の量

5g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約7%**がとれます。)

食品の性質

フレーク状なのでいろいろな調理に活用しやすいです。缶詰で日持ちがするので、常備しておくと便利です。

おすすめの食べ方

ツナ缶とブロッコリーのオムレツ
ツナマヨサラダ

エビ50gに
含まれる
たんぱく質の量

10g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約16%**がとれます。)

食品の性質

食品売り場でよく見かけるバナメイエビはクルマエビ科のエビの一種で、ブラックタイガーと比べて身がやわらかく甘みが強いのが特徴です。

おすすめの食べ方

エビチリがおすすめです。ケチャップで甘めに味付けすると食べやすいです。

サバ缶

1/3 缶
(60 g)



竹輪

1/2 本
(28 g)



竹輪28gに
含まれる
たんぱく質の量

3g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約5%**がとれます。)

食品の性質

白身魚のおいしさが味わえ、そのままでもおいしく手軽に食べられます。酢の物、炒め物、揚げ物、煮物、汁物とさまざまな料理に使えます。

おすすめの食べ方

いんげんと竹輪の胡麻和え
竹輪の磯辺揚げ

サバ缶60gに
含まれる
たんぱく質の量

14g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約22%**がとれます。)

食品の性質

圧力加工されているので骨ごと食べられるため、不足しがちなカルシウムの補給もできます。体内でほとんど作ることができない「必須脂肪酸」豊富に含まれており、サバの栄養を丸ごと摂取できます。

おすすめの食べ方

サバ缶の紅白なます
サバ缶とほうれん草のごま和え
サバ缶とごぼうの炊き込みご飯

木綿豆腐

1/4 丁
(80 g)



絹ごし豆腐

1/4 丁
(80 g)



絹ごし豆腐80gに
含まれる
たんぱく質の量

4g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約7%**がとれます。)

食品の性質

きめ細かく、なめらかな舌触りで、
木綿豆腐に比べてビタミンB群やカリ
ウムが多く含まれています。

おすすめの食べ方

夏は冷奴、冬は湯豆腐にするとおい
しく食べられます。

木綿豆腐80gに
含まれる
たんぱく質の量

5g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約7%**がとれます。)

食品の性質

しっかりとした食感と舌触り、濃厚
な味わいがあります。絹ごし豆腐に
比べてたんぱく質・カルシウム・鉄
分が多く含まれています。

おすすめの食べ方

豆腐ステーキやハンバーグ、炒り豆
腐など、煮たり焼いたりしてもおい
しく食べられます。

厚揚げ

1丁
(65 g)



納豆

1 パック
(45 g)



納豆45gに
含まれる
たんぱく質の量

7g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約11%**がとれます。)

食品の性質

大豆に含まれる栄養を丸ごと食べられます。また食物繊維・鉄・ビタミンKも豊富に含まれています。

おすすめの食べ方

納豆におろしポン酢、ショウガのすりおろしを加えてさっぱりと。

納豆と長芋のノリ包み揚げ

厚揚げ65gに
含まれる
たんぱく質の量

7g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約11%**がとれます。)

食品の性質

豆腐に比べて形崩れしにくく、適度に水分が抜けているため味がしみこみやすく、さまざまな料理に使えます。

おすすめの食べ方

厚揚げとキャベツの炒め物、厚揚げのおろし煮

高野豆腐

1 枚
(乾燥 16 g)



鶏 卵

1 個
(60 g)



鶏卵60gに
含まれる
たんぱく質の量

7g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約11%**がとれます。)

食品の性質

食品売り場には必ず置いてあり、比較的安価、さまざまな料理に使えます。ビタミンC、食物繊維以外のすべての栄養素を含んでいます。

おすすめの食べ方

卵焼きや卵とじ、茶わん蒸し、プリンなど料理からお菓子まで幅広く使えます。

高野豆腐16gに
含まれる
たんぱく質の量

8g

(1日に必要なたんぱく質のうち、**約13%**がとれます。)

食品の性質

豆腐を凍らせて熟成させ、乾燥させて作られます。製造過程で栄養成分が凝縮されているため、豆腐よりも栄養価がアップしています。

おすすめの食べ方

煮物の他に、おろし金ですりおろしてハンバーグに混ぜ込んだり、短冊状に切ったものを炒めたりしても、おいしく食べられます。