

タンパク質量を知ろう

タンパク質の1日当たりの摂取推奨量（18歳以上）



男性 **65g**
(65歳以上は60g)



女性 **50g**

十分なタンパク質をとるには、何を食べればよいのでしょうか？
確認してみましょう。

タンパク質量(g)				
25	鶏肉(ささ身、むね)			
	ローストビーフ			
	刺身			
20	牛肉・豚肉			
	うなぎ(かば焼き)			
	湯葉			
15	鶏肉(もも)			
	ハンバーグ			
	焼き魚・ツナ缶			
10	揚げ出し豆腐・茶わん蒸し			
	シーフード			
	枝豆			
5	鶏卵(全卵)			
	牛乳・無糖ヨーグルト			
	豆腐			

参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025版）」策定検討会報告書 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html (2025年8月参照)
文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html (2025年8月参照)