

# 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、何を食え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](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](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html)（2025年8月参照）