


食品に含まれるタンパク質量〔例〕

可食部100g当たり

食品名	タンパク質(g)	食品名	タンパク質(g)	食品名	タンパク質(g)
穀類		魚介類		肉類	
角形食パン	7.4	さけ 焼き	23.7	ぶた ヒレ 赤肉 焼き	33.2
マカロニ・スパゲッティ ゆで	5.3	ぶり 成魚 焼き	22.7	にわとり むね 皮なし 焼き	33.2
中華めん ゆで	4.8	くろまぐろ 天然 赤身 生	22.3	ぶた もも 皮下脂肪なし 焼き	26.8
そば ゆで	3.9	まあじ 皮つき 焼き	22.0	にわとり もも 皮つき 焼き	26.4
うどん ゆで	2.3	まさば 焼き	21.8	にわとり ささみ ゆで	25.4
ごはん(めし 精白米 うるち米)	2.0	まいわし 焼き	21.5	うし もも 皮下脂肪なし 焼き	23.9
豆類		まがれい 焼き	21.3	うし 舌 焼き	17.9
糸引き納豆	14.5	かつお 春獲り 生	20.6	ぶた ばら 脂身つき 焼き	16.5
黄大豆 全粒 ゆで	14.1	まだら 焼き	20.4	うし リブローズ 脂身つき 焼き	12.9
あずき 全粒 ゆで	7.4	するめいか 焼き	17.7	ぶた ウィンナーソーセージ ゆで	10.9
木綿豆腐	6.7	ほたてがい 生	10.0	うし ばら 脂身つき 生	9.6
絹ごし豆腐	5.3	かき 養殖 生	4.9	にわとり 皮 生	5.3
卵類		乳類		<p>※食品の種類、部位、調理方法などによって、可食部100g当たりのタンパク質量が異なります。 目的に合わせて食品を選ぶと良いでしょう。</p> 	
鶏卵 卵黄 生	13.8	プロセスチーズ	21.6		
鶏卵 全卵 生	11.3	カマンベールチーズ	17.7		
うずら卵 水煮缶詰	9.7	アイスクリーム 普通脂肪	3.5		
鶏卵 卵白 生	9.5	ヨーグルト 全脂無糖	3.3		
		普通牛乳	3.0		



※主食、主菜、副菜を基本に、
栄養バランスの良い食事を、
毎食心がけましょう。

