めざせ！タンパク質　1食 20グラム

足りていますか？朝食のタンパク質チェック

筋肉維持のためには、朝食で充分にタンパク質をとることが重要です。

①朝食で普段食べている食品を選ぶ ②タンパク質の量を合計する ➡ 約20gであればOK

多

20g

8g

7g

6g

5g

4g

3g

2g

少

あなたの朝食のタンパク質は

g/目標20g

主食	卵・乳製品	大豆製品	魚	肉
食パン 6枚切り1枚 タンパク質 4g	卵 1個 タンパク質 6g	納豆 1パック タンパク質 8g	鮭・さば 切り身1枚 タンパク質 20g	サラダチキン 1枚 約100g タンパク質 20g
ごはん1杯 タンパク質 3g	牛乳 150ml タンパク質 5g	豆乳 150ml タンパク質 5g	あじ開き 小1枚 タンパク質 10g	魚肉ソーセージ 1本 タンパク質 8g
	スライスチーズ 1パック タンパク質 4g	豆腐 1/4丁 タンパク質 3g	ツナ缶 1/2缶 タンパク質 7g	ソーセージ 2本 タンパク質 4g
	ヨーグルト 1個 タンパク質 3g	きなこ 大さじ1 タンパク質 2g	ちくわ 1本 タンパク質 5g	ハム 1枚 タンパク質 2g
	ヨーグルトドリンク タンパク質 2g			