

タンパク質をとろう！

筋肉がやせないためにタンパク質は重要！

1日あたり体重×1～1.2gくらい以上を目指しましょう。

主食＋おかず（肉や魚）＋高たんぱく食品（豆類、乳製品、卵）
を心がけるとだいたい適量となります。

主食
パンやごはん
4～5g



メインおかず
魚料理
肉料理
20～30g



高たんぱく食品
牛乳1杯7g
納豆1パック8g
卵1個6g
他にナッツ、豆腐、チーズなど

