

2020.4月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ studio yoggy HPを参考にしています。

タンパク質の効果的な質・量の摂り方



タンパク質



質のよいタンパク質とは、
1食あたりのタンパク質の摂取量をわかりやすく
説明させていただきます。お付き合いください。



1. 質のよいタンパク質とは

効率よく筋肉を作るには、“**必須アミノ酸**”をバランス良く含む”良質たんぱく質食品
“を摂ることが重要で、“**お肉・お魚・大豆製品・卵・乳製品**”がこれに該当します。

2. タンパク質をどれ位摂るといいの・・・

タンパク質は摂りだめできないことから、**3度の食事で均等**に摂ることが大切です。

1食あたりの目安＝たんぱく質20g程度。**朝昼夕で60g**ほど。肉・魚・豆腐などの
タンパク質を**片手の手のひら1つ分＝約20gのイメージ**になります。

3. タンパク質量の目安は・・・



納豆1パック
7.4g



木綿豆腐1/3丁
6.6g



牛乳コップ1杯
6.6g



卵1個
6.2g



きな粉大さじ2杯
5.1g



ごはん1杯
3.8g