

# たんぱく質、足りていますか？

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚や髪をつくる大事な栄養素で、主に肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれています。ダイエット中の方やご高齢の方は、たんぱく質が不足しがちです。目標量としては、座位中心の生活の方で、一食あたり男性約 25g、女性約 20g（活動量が多い方は+10~20g 程度）が目標です。では、実際のどのくらいの食品をとればいいのか？



1440kcal たんぱく質 66g  
座位中心の生活の女性

## 朝



食パン  
6枚切り1枚  
+チーズ1枚



牛乳1杯 180ml



野菜  
たっぷり

## 昼



ごはん  
茶碗1杯 150g



豚肉 60g  
薄切り 2~3枚



卵 1個



野菜  
たっぷり

## 夕



ごはん  
茶碗1杯 150g



鮭1切れ 90g



野菜  
たっぷり

みなさん夕過剰、朝不足になりがちです！



1600kcal たんぱく質 72g  
座位中心の生活の男性

## 朝



食パン  
4枚切り1枚  
+チーズ1枚



牛乳1杯 180ml



野菜  
たっぷり

## 昼



ごはん  
茶碗1杯 150g



豚肉 90g  
薄切り 4~5枚



絹豆腐  
小1個 70g



野菜  
たっぷり

## 夕



ごはん  
茶碗1杯 150g



鮭1切れ 90g



納豆 1/2パック



野菜  
たっぷり

大事なことは、一日のたんぱく質量が足りていても、偏って食べてしまっただけでは効率的に筋肉を合成できないということです。一日のたんぱく質摂取量が同じでも、「夕食に偏って摂取する場合」と「三食で均等に摂取した場合」では、夕食に偏った摂取の方が一日の筋肉合成が低下するといわれています。三食全てで十分量のたんぱく質を摂取することが、筋肉量の維持・増加には重要です。