

たんぱく質

体の中でどんなはたらきしてるの？

＊筋肉、皮膚、内臓、髪の毛などをつくる ＊風邪などから体を守る ＊エネルギーが足りない時、体の中でつくり出す など

腎臓のはたらきが落ちるとなぜ制限が必要なの？

たんぱく質はとりすぎると尿として捨てられます。その時に腎臓に負担がかかるため、とりすぎに注意が必要です。

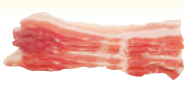
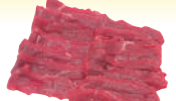
とりすぎないための食事のポイント

●たんぱく質調整食品を取り入れて調整

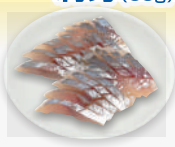
ごはん (180g)		食パン (1枚)		うどん (乾麺) (80g)		しょうが焼き (1食)	
調整食品	一般食品 ^{※1}	調整食品	一般食品 ^{※2}	調整食品	一般食品 ^{※3}	調整食品	一般食品
							
0.18g	4.5g	約80g 2.2g	5枚切 6.4g	0.24g	6.8g	6.7g	18.6g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)
 ※1「こめ(水稲めし)/精白米/うるち米」
 ※2「角形食パン/72g」 ※3「干しうどん」
 ※調整食品は全て「そらまめ食堂」を例として使用

●食材選びを工夫 脂身の多い方がたんぱく質量は少ない!

鶏もも肉 (100g)		豚肉 (100g)		牛肉 (100g)	
					
皮つき 16.6g	皮なし 19g	バラ肉 14.4g	もも肉 20.5g	バラ肉 14.4g	もも肉 19.6g

●普段食べる食品のたんぱく質量を知る

魚の切身 (80g)			刺身 (60g)		
					
たら 13.9g	さば 16.5g	さけ 17.8g	いか 10.7g	あじ 11.8g	まぐろ 15.8g

卵・豆類		乳製品	
			
卵1個(50g) 6.1g	納豆1パック(40g) 6.6g	チーズ1切れ(18g) 4.1g	牛乳1杯(200ml) 6.9g

様々な食品を
バランスよく食べると◎

・食品ごとに写真の大きさ(倍率)が異なります。
 ・食品の記載量は「可食部」です。廃棄部[※]は
 除いています(※骨・殻など食べられない部分)