

# たんぱく質

## 体の中でどんなはたらきをしてるの？

\* 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、体の中で作り出す 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

食品名 (重量)	調整食品	一般食品
ごはん (180g)	調整食品: 0.18g	一般食品 <sup>※1</sup> : 4.5g
食パン (1枚)	調整食品: 約80g 2.2g	一般食品 <sup>※2</sup> : 5枚切 6.4g
うどん(乾麺) (80g)	調整食品: 0.24g	一般食品 <sup>※3</sup> : 6.8g
しょうが焼き (1食)	調整食品: 6.7g	一般食品: 18.7g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)  
 ※1「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	バラ肉: 14.4g	バラ肉: 14.4g
皮なし: 19g	もも肉: 20.5g	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	いか: 10.7g
さば: 16.5g	あじ: 11.8g
さけ: 17.8g	まぐろ: 15.8g

卵・豆類	乳製品
卵1個 (50g): 6.1g	チーズ1切れ (18g): 4.1g
納豆1パック (40g): 6.6g	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<sup>※</sup>は除いています(※骨殻など食べられない部分)