

# 元気な長生きに欠かせない 朝昼晩 毎食20gの蛋白質

あなたは毎食20g食べていますか？

夜、寝ている間に蛋白質は分解！  
筋肉量は減少します  
朝食の蛋白質は特に重要！

朝食で蛋白質を補強、筋肉量を補おう(朝たん、目指せ20g)

1日の必要な蛋白質量は体重の1000分の1、60キロの人は60g。

一般的に日本人は朝食で10g程度の蛋白質をとっていますが、たりません  
健康維持のためにはプラス10gの蛋白質が必要です

以下の食品群の中から、持続できる食品を選び、食事に取り入れましょう！  
プラス10gの蛋白質があなたの健康を  
サポートします！

## 2g食品

- 厚揚げ(20g/九分の一)
- ピーナッツ(10粒)
- ししも(1本)
- ソーセージ(20g/一本)
- ベーコン(20g/一枚)
- 卵焼き(20g/一切れ)

## 3g食品

- 煮大豆(20g/大さじ山盛り1)
- 豆腐(50g/6分の1丁)
- ヨーグルト(100g/1カップ)
- 白米(150g/1膳)
- クロワッサン(45g/1個)
- ドーナッツ(50g/1個)
- コーンフレーク(50g/1食分)
- ハム(20g/2枚)

## 4g食品

- チーズ(18g/1ピース)
- 納豆(30g/ミニカップ)
- ツナ缶(25g/スプーン1杯)
- さば(20g/一切れ)
- 玄米ご飯(150g/1膳)
- オートミール(30g/1食分)
- 食パン(60g/6枚切り1枚)

## 5g食品

- 牛乳(150g/コップ1杯)
- 豆乳(150g/コップ1杯)
- さけ(20g/一切れ)
- レーズンパン  
(60g/6枚切り1枚)
- うどん・そうめん(60g/1玉)
- 鶏むね肉(25g)
- プリン(90g/1個)

## 6g食品

- 卵(1個)
- さけフレーク  
(25g/スプーン1杯)
- メロンパン(90g/1個)

## 7g食品

- あんぱん(120g/1個)
- 魚肉ソーセージ  
(120g/1個)