

# たんぱく質食品1つあたりの目安量

<p>肉類</p>	<p>生鮮食品</p>	 鶏モモ肉 35g	 豚もも 30g	 牛もも 30g	 豚ひき肉 35g	 鶏ひき肉 35g	<p>加工食品</p>	 ウインナ3本 52g	 ベーコン 50g	 ロースハム 32g	 ポーク2枚 40g
<p>魚介類</p>	 あさり殻付き 約10個100g	 セイイカ 35g	 えび 2尾 35g	 ツナ缶 小1/2 35g	 マグロ刺身 2切 30g	 サーモン 3切 30g	 鯖缶 1/4切 30g	 鮭 1/2切れ 30g	 たこ 2.3切れ 37g	 釜揚げしらす 34g	 チキアゲ 50g
<p>大豆・大豆製品</p>	 調整豆乳 200g	 ゆし豆腐 150g	 絹豆腐 120g	 島豆腐 65g	 生揚げ 60g	 ゆで大豆 45g	 納豆 1P 40g	 油揚げ 25g			
<p>乳製品 卵</p>	 牛乳 1杯 200g	 ラクトアイス 190g	 ヨーグルト 100g	 チーズ 約2枚 27g	 6Pチーズ 1.5個 25g	 卵 1個 50g	 うずらの卵 6個 46g				
<p>主食類</p>	 ご飯 240g	 パン6枚切 1枚 60g	 沖縄そば 1/4袋 100g	 うどん 100g	 パスタ 50g	 オートミール 45g	<p>※ 1つあたり約6gのたんぱく質を含みます。</p>				