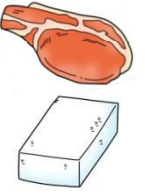


## たんぱく質を適量にとりましょう

〈働き〉

たんぱく質は三大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）の1つ  
筋肉や血液、骨など体を作るために重要な栄養素




とりすぎると。。。カリウムやリン、老廃物を増やす原因となる

※カリウムは野菜や果物など以外に、たんぱく質を多く含む食品にも多く含まれています！

不足すると。。。貧血やむくみの原因になり、抵抗力や筋力の低下にもつながる

### たんぱく質を多く含む食品の目安

砂糖と油以外の食品  
ほとんどの食品に含まれています！

肉	<p>薄切り肉 2枚と1/3枚 (60g)</p> 	<p>刺身 3切れ (60g)</p> 	<p>魚 1切れ (60g)</p> 
卵	<p>1個 (50g)</p> 	<p>1/4丁 (100g)</p> 	豆・豆製品

1食あたり、どれか1つを選びましょう

### 『適量のたんぱく質』をとるためには



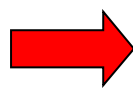
主菜(メインのおかず)のみに肉・魚・卵・豆腐を使いましょう

副菜(小鉢)にも使用すると、たんぱく質のとりすぎになります。  
一食でどれか一つを選ぶようにするとよいでしょう。



生鮮食材(生の肉や生の魚など)を使いましょう

練り製品(ちくわ・かまぼこ・揚げはんなど)  
加工食品(ウインナー・ハム・ベーコンなど)



たんぱく質は少ないですが  
リン・塩分が多く含まれています！

食事以外に、筋肉を維持するためにも体を動かして運動することも大切です！

