

たんぱく質のとりすぎに注意！

注意



たんぱく質のとりすぎは、なぜダメなの？

たんぱく質が体で使われた後の老廃物は、腎臓で処理をされます。

腎臓は、健康な人でも、加齢とともに機能が低下していきます。

つまり、たんぱく質の多い食事を続けていると、腎臓に負担をかけてしまいます。

たんぱく質の適量は、どのくらい？

指示エネルギー量 (1日)	1400 kcal	1600 kcal	1800 kcal
適正たんぱく質量 (1日)	53 g	60 g	68 g

鶏もも皮なし 70g



81kcal 13.2g

紅鮭 60g



83kcal 13.5g

まぐろ赤身 70g



88kcal 18.5g

あじ1尾 正味70g



85kcal 14.5g

絹ごし豆腐 150g



84kcal 7.4g

豚ロース 40g



86kcal 8.2g

さば 40g



81kcal 8.3g

いか 100g



88kcal 18.1g

卵1個 55g



83kcal 6.8g

納豆 40g



80kcal 6.6g

左:エネルギー 右:たんぱく質

たんぱく質 適量のポイント

主菜は1食につき1品にして、たんぱく質食材 (魚・肉・卵・大豆製品) は適量使う

主菜のたんぱく質食材に、野菜、海藻、きのこを組み合わせるボリュームアップする

副菜にはたんぱく質食材を少し使う、または使わないようにする

たんぱく質 適量 のメニュー



麦ごはん

鶏肉のマヨネーズ焼き (肉 70g)

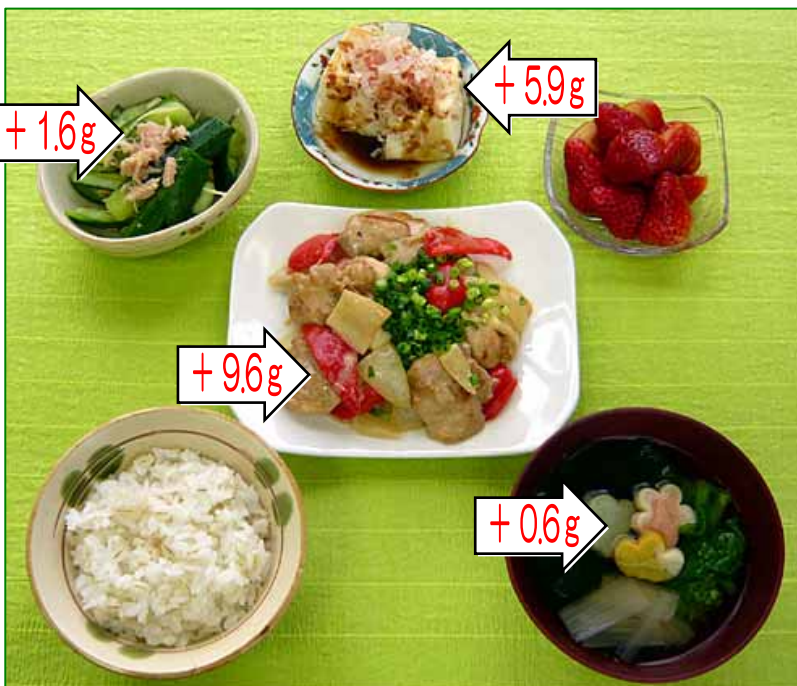
すまし汁

たたききゅうりの中華風

いちごのバルサミコ酢和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
504 kcal	22.6 g	12.1g	76.6g	2.1 g

たんぱく質 とりすぎ のメニュー



麦ごはん

鶏肉のマヨネーズ焼き (肉 120g)

冷奴 (豆腐100g、鰹節 1g)

すまし汁 (+ 麩 2g)

たたききゅうりの中華風
(+ ノンオイルツナ缶 10g)

いちごのバルサミコ酢和え

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
649 kcal	40.3 g	17.3g	81.3g	3.0 g