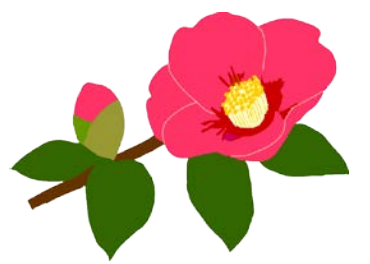


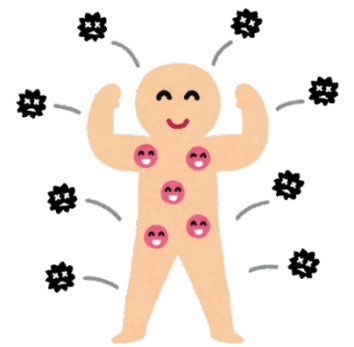
# 姫野クリニック栄養だより



～質の良いたんぱく質を摂ろう～

～たんぱく質の働き～

- \* 筋肉や骨、血、皮膚、毛、臓器など体をつくるもと
- \* 体を守るための免疫細胞をつくるもと



体の中のたんぱく質は分解(壊す)と合成(作る)を繰り返します。その為、材料となるたんぱく質の食品を適度に摂る必要があります。

## 質の良いたんぱく質とは？

たんぱく質は約 20 種類のアミノ酸という材料が組み合わさって出来ています。その中で9種類のアミノ酸は、人間の体で作られないので食べ物から摂ります。これを必須アミノ酸と言います。(大切な欠かせないアミノ酸)

**必須アミノ酸がバランス良く含まれる良質なたんぱく質**

**肉・魚・卵・大豆製品**

それぞれの食材にもいろいろな栄養素があります。1つに偏らずバランス良く食べましょう！

1回の食事に片手の平分  のたんぱく質のおかずを 1品食べましょう！

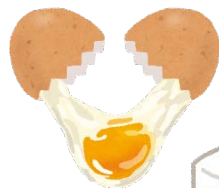
魚切り身 1切(60～80g)



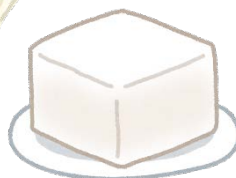
豚ロース肉薄切り 2～3枚(40～60g)



卵(Mサイズ) 1個分(50g)



木綿豆腐 1/4丁(100g)



たんぱく質を効率よく使うために  
1日3食、主食と野菜のおかずと  
一緒に摂れるとさらに良いです！



## \*リンの少ないたんぱく質の食材\*

たんぱく質はリンも含みます。同じたんぱく質の量でもリンが少ない食材を選んでみましょう！

低い(良)

リン/たんぱく質比

高い(悪)

卵白 鶏ひき肉	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏ささみ 牛もも肉 牛肩ロース 豚ロース 豚もも肉 中華めん ハンバーグ	まぐろ(赤身) かつお 鮭 納豆 油揚げ 全卵 ウィンナー 米飯 豆乳	そば 木綿豆腐 魚肉ソーセージ ロースハム ヨーグルト(加糖)	ヨーグルト(無糖) 牛乳 プロセスチーズ
------------	--	---	---	----------------------------

たんぱく質が多く、  
リンは少ない○

たんぱく質は少なく、  
リンは多い× 要注意