



タンパク質を食べる量  
～1日に必要な量について～

1日に必要なタンパク質の量は？

『体重×1g』

例) 体重50kgの人なら50g

# なんで体重×1g？

- カラダの材料や酵素として、1日に180～300gのタンパク質が使われています。
- その中で体重×1gくらいが、外に排出されています。
- そのため、排出した分くらいは摂取しよう！ということで、体重×1gを目安にしてください。

# 食べ過ぎると？

- 消化しきれないタンパク質は、腸の中で菌のエサになります。
- 臭いを発する菌のエサになるため、オナラや便が臭います…。
- 臭いがある場合は、少しタンパク質の量を減らしましょう！

食べ過ぎると、  
便やおナラが臭くなる！  
臭くなったら、  
タンパク質の量を調整する！

# タンパク質が多い食べ物は？

- お肉
- お魚
- 豆類
- 卵
- 練り物系：炭水化物とタンパク質が半々
- 乳製品：チーズ以外量は多くないですが...

# タンパク質の目安は？

- お肉、お魚は100gで15gとってください。
- 納豆は1パックで7g、豆腐は一丁で15g、枝豆は100gで10gとってください。
- 卵は1個6gとってください。
- 1食に最低1つ、タンパク質があるように意識してください！

【チャレンジ】

『1食に1つ』

タンパク質を食べる意識をする！