

毎日の食事で必要な「たんぱく質 1日 60グラム」とれていますか？

		たんぱく質 6グラム 分の目安量											
主菜	魚介類	鮭(1/2切れ)	サバ(1/2切れ)	さしみ(2切れ)	丸干し(2/3尾)	めざし(3尾)	たこ刺身(5切れ)	えび(2尾)	あさり(30個)	さば缶詰(1/5缶)	ツナ缶詰(1/2缶)	笹かま(2枚)	さつま「小」(2枚)
	肉類	牛カルビ(3枚)	手羽先(1本)	豚赤身肉(1枚 約30g)	鶏ささみ肉(1枚 約30g)	ハム(2枚)	ウィナー(2本)						
	大豆・卵	納豆(1パック)	生揚げ(2/3枚)	枝豆(40さや 約100g)	卵(1個)	卵豆腐(1個)	菓子類		カステラ(2枚)	あん団子(2本)			
主食	穀類	白米	ご飯は1膳180グラムでたんぱく質量4.5グラム		おにぎり(1個半)	そば(1/2枚)	もち(3切れ)	ロールパン(2個)					
		その他	乳製品	一般的な無糖ヨーグルト(160g 約2個)	牛乳(コップ1杯)	スライスチーズ(2枚)							

「千葉県循環器病センター栄養科」改変

1日に食べた食品を書き出し、「たんぱく質」の量を計算しましょう。

	主菜	主食	その他・菓子	合計
朝食	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> グラム
昼食	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	たんぱく質を 1食20グラム、 1日で60グラム とりましょう。
夕食	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
間食	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

※印刷：原稿サイズA3→A4・倍率68%・中央に配置