

魚・肉・卵・豆製品・乳製品のたんぱく質を見てみよう

たんぱく質を制限するためには、普段食べている食品にどのくらいのたんぱく質が含まれているのかわかることが大切です。このページでは皆さんお馴染みの食品を掲載しました。実物の写真を参考に、食品の重さやたんぱく質量などを見てみましょう。

(各食品は一般的な1食分を想定し、掲載したものです。たんぱく質制限に適した分量ということではございませんので、ご注意ください。)

<p>鮭(生)</p> <p>1切れ 75g</p>  <p>0 5 10 15cm</p> <p>たんぱく質 16.7g</p> <p>エネルギー 100kcal カリウム 263mg リン 180mg 食塩相当量 0.15g</p>	<p>真さば</p> <p>1/2切れ 105g</p>  <p>0 5 10cm</p> <p>たんぱく質 21.7g</p> <p>エネルギー 212kcal カリウム 336mg リン 242mg 食塩相当量 0.4g</p>	<p>たら</p> <p>1切れ 60g</p>  <p>0 5 10 15cm</p> <p>たんぱく質 10.6g</p> <p>エネルギー 46kcal カリウム 210mg リン 138mg 食塩相当量 0.2g</p>
<p>まぐろ赤身(刺身)</p> <p>3切れ 30g</p>  <p>0 5cm</p> <p>たんぱく質 6.8g</p> <p>エネルギー 32kcal カリウム 126mg リン 99mg 食塩相当量 0.03g</p>	<p>まあじ</p> <p>中1尾 130g (可食部59g)</p>  <p>0 5 10 15 20 25cm</p> <p>たんぱく質 11.6g</p> <p>エネルギー 74kcal カリウム 212mg リン 136mg 食塩相当量 0.2g</p>	<p>さんま</p> <p>1尾 160g (可食部104g)</p>  <p>0 5 10 15 20 25 30cm</p> <p>たんぱく質 18.3g</p> <p>エネルギー 309kcal カリウム 198mg リン 177mg 食塩相当量 0.3g</p>
<p>えび</p> <p>1尾 30g (可食部26g)</p>  <p>0 5 10 15cm</p> <p>たんぱく質 4.8g</p> <p>エネルギー 21kcal カリウム 60mg リン 55mg 食塩相当量 0.1g</p>	<p>いか</p> <p>1杯 130g (可食部91g)</p>  <p>0 5 10 15 20 25 30 35cm</p> <p>たんぱく質 16.3g</p> <p>エネルギー 76kcal カリウム 273mg リン 228mg 食塩相当量 0.5g</p>	<p>あさり</p> <p>6粒 50g (可食部20g)</p>  <p>0 5 10cm</p> <p>たんぱく質 1.2g</p> <p>エネルギー 6kcal カリウム 28mg リン 17mg 食塩相当量 0.4g</p>

※可食重量は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」・えびはブラックタイガーの栄養成分値を参照

豚ロース肉

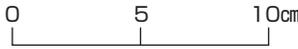
1枚 120g



たんぱく質 23.2g
エネルギー 316kcal
カリウム 372mg
リン 216mg
食塩相当量 0.1g

豚バラ肉

20g



たんぱく質 2.8g
エネルギー 79kcal
カリウム 48mg
リン 26mg
食塩相当量 Tr

豚ひき肉

30g



たんぱく質 5.3g
エネルギー 71kcal
カリウム 87mg
リン 36mg
食塩相当量 0.03g

鶏むね肉

1枚 100g



たんぱく質 21.3g
エネルギー 145kcal
カリウム 340mg
リン 200mg
食塩相当量 0.1g

鶏ささみ

1本 60g



たんぱく質 14.8g
エネルギー 68kcal
カリウム 168mg
リン 120mg
食塩相当量 0.06g

鶏卵

Mサイズ 50g



たんぱく質 6.2g
エネルギー 76kcal
カリウム 65mg
リン 90mg
食塩相当量 0.2g

牛ヒレ肉(国産)

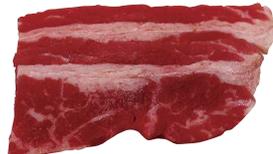
75g



たんぱく質 15.6g
エネルギー 146kcal
カリウム 285mg
リン 150mg
食塩相当量 0.08g

牛バラ肉(国産)

20g



たんぱく質 2.5g
エネルギー 85kcal
カリウム 38mg
リン 22mg
食塩相当量 0.02g

牛乳

コップ1杯 180g



たんぱく質 5.9g
エネルギー 121kcal
カリウム 270mg
リン 167mg
食塩相当量 0.18g

豆腐(絹ごし)

1/3丁 120g



たんぱく質 5.9g
エネルギー 67kcal
カリウム 180mg
リン 97mg
食塩相当量 0g

納豆

1パック 40g



たんぱく質 6.6g
エネルギー 80kcal
カリウム 264mg
リン 76mg
食塩相当量 0g

ヨーグルト

1パック 75g



たんぱく質 3.2g
エネルギー 50kcal
カリウム 113mg
リン 75mg
食塩相当量 0.15g

◆参考:[日本食品標準成分表2015年版(改訂)] [2016/7/1更新]