

タンパク質計算シート

・タンパク質の役割、効果

タンパク質は私たちのカラダに欠かせない成分です。『生命を支える物質』と呼ばれています。

タンパク質を摂取すると、体内で最小の構成単位であるアミノ酸に分解されます。アミノ酸は体内のあらゆる細胞の構築と修復に使われる分子です。

タンパク質を構成するアミノ酸は20種類あり、体内でその半分以上を生成していますが体内で生成できないアミノ酸もありますので、毎日タンパク質を食べる事が必須となります。

タンパク質は体内の細胞、組織、臓器として構成され、水分を除けば体内でもっとも多い物質となります。

アミノ酸は筋肉、肌、髪の毛、ホルモン、神経伝達物質などに必要とされるので摂取する事は重要です。

・タンパク質の過剰摂取に注意

タンパク質がカラダにとって重要だといって摂り過ぎは禁物！

タンパク質を過剰に摂取すると効果的に処理出来るように設計されていない私たちのカラダは酸化ストレスと炎症を増加させてしまいます。これらは細胞の老化と、遺伝子修復機能を低下させ、病気を引き起こします。

更に腎臓、肝臓への負担もかかりタンパク質のゴミの清掃・除去する機能の低下も

タンパク質は適量を摂取するように心がけてください。

・一日に必要なタンパク質量って？

タンパク質摂取量 (g) = 体重 (Kg) × 0.8

体重が60Kgの場合 $60 \times 0.8 = 48$ 48gのタンパク質が一日の適量となります。

豚肉	バラ	14.2g
	もも (脂付き)	20.5g
	(赤肉)	22.1g
	ヒレ (赤肉)	22.8g
	ひき肉	18.6g

鶏肉	手羽 (皮付き)	17.5g
	むね (皮付き)	19.5g
	(皮なし)	22.3g
	もも (皮付き)	16.2g
	(皮なし)	18.8g
	ささ身	23.0g
	ひき肉	20.9g

あじ	20.7g
あなご	17.3g
いわし	13.9g
めざし	18.2g
うなぎ	17.1g

カジキ	23.1g
かつお	25.8g
かれい	19.6g
かんぱち	21.0g
さけ	22.3g

キングサーモン	19.6g	
ノルウェー産サーモン	20.1g	(養殖)
さば	20.7g	
さんま	18.5g	
ししゃも	21.0g	

たい	20.6g (天然)
たら	17.6g
ひらめ	20.0g (天然)
ぶり	18.2g
ほっけ	17.3g

きはだまぐろ	24.3g
あさり	6.0g
かき	6.6g
しじみ	5.6g
はまぐり	6.1g

ほたて	13.5g
甘エビ	19.8g
車エビ	21.6g
いか	18.1g
たこ	16.4g

木綿豆腐	6.6g
絹ごし豆腐	4.9g
油揚げ	18.6g
納豆	16.5g
おから	6.1g
豆乳	3.6g (無調整)

アーモンド	18.6g
カシューナッツ	19.8g
くるみ	14.6g
ヘーゼルナッツ	13.6g
マカダミアナッツ	8.3g

アボカド	2.5g
------	------

加工品

ロースハム	16.5g
ベーコン	12.9g
ウインナー	13.2g