

知っておこう!

身近な食材のたんぱく質

肉類

MEAT

同じ動物の肉でも、ヒレやももなど部位によって数値が変わります。

どの部位のたんぱく質が高いか知っておくと便利です。

豚肉(ヒレ)
100g
たんぱく質

22.2g

鶏肉(むね・皮付き)
100g
たんぱく質

21.3g

鶏むね肉や豚ヒレ肉はロイシンが豊富。

豚肉(もも・脂身付き)
100g
たんぱく質

20.5g

ハム(ロース)
100g
たんぱく質

16.5g

ウインナー
100g
たんぱく質

13.2g

たんぱく質
23.0g

たんぱく質
19.6g

たんぱく質
19.3g

たんぱく質
17.1g

たんぱく質
12.9g

鶏肉(ささ身)
100g

牛レバー
100g

豚肉(ロース)
100g

牛ひき肉
100g

ベーコン
100g

魚介類は牛肉や豚肉に比べて脂質が低いのも特徴。

かつお
100g
たんぱく質

25.8g

かつおやいわし、さばにもロイシンが豊富。

さんま
1尾150g(可食部100g)
たんぱく質

17.6g

たんぱく質
25.7g

たんぱく質
24.7g

たんぱく質
15.8g

たんぱく質
15.7g

たんぱく質
13.2g

たんぱく質
7.7g

うなぎ(養殖)
1尾150g

まだい(天然)
1切れ120g

まあじ
1尾180g
(可食部80g)

ぎんざけ
1切れ80g

くろまぐろ(赤身)
1食分50g

まいわし
1尾100g
(可食部40g)

SEAFOOD

魚介類

日本人に古くから親しまれている魚介類は、全体的にたんぱく質の割合が高い食材です。

さば
100g
たんぱく質

20.6g

ししやも
3尾70g(可食部60g)
たんぱく質

12.6g

本冊子では食品に含まれるたんぱく質量の目安として、
=たんぱく質5g に換算しています。