



P/たんぱく質比 (mg/g)	肉類	魚介類	乳製品	穀類, 豆類	その他
<10	豚ひき肉 7.5 牛バラ 9.1 生ハム 9.7 牛サーロイン 9.8 鶏もも皮付き 10.0	ぶり 7.0		中華めん 6.0 うどん 7.8 食パン 9.1	サイダー 0.0 卵白 1.2
≥10, <20	牛肩ロース 10.2 豚ロース 10.5 牛ヒレ肉 10.8 ロースハム 17.5 牛レバー 19.0 ウィンナー 19.1	さんま 11.0 まぐろ(赤身) 12.1 鮭 12.7 まだこ 13.7 かんぱち 15.5 魚肉ソーセージ 19.4	クリームチーズ 11.2 モッツアレラチーズ 14.1 カマンベールチーズ 18.6	絹ごし豆腐 12.8 糸挽き納豆 13.1 木綿豆腐 13.1 豆乳 14.4 油揚げ 15.2 精白米 17.0	全卵 15.0
≥20, <30	ベーコン 20.5	牡蠣 20.4 するめ 21.9 しらす干し 26.0 煮干し 28.4	パルメザンチーズ 20.7 低脂肪牛乳 26.5 乳飲料/コーヒー 28.9	そば 20.5	
≥30		生うに 33.3 きんめだい 33.6 焼きあご 37.4 しらこ 58.9	有塩バター 30.0 普通牛乳 31.0 ヨーグルト/ドリンク 30.8 プロセスチーズ 33.8 マーガリン 42.5 クリーム/乳脂肪 52.5	玄米 54.2	卵黄 39.1 ビール(淡色) 75.0 コーラ 110 ベーキングパウダー 3700