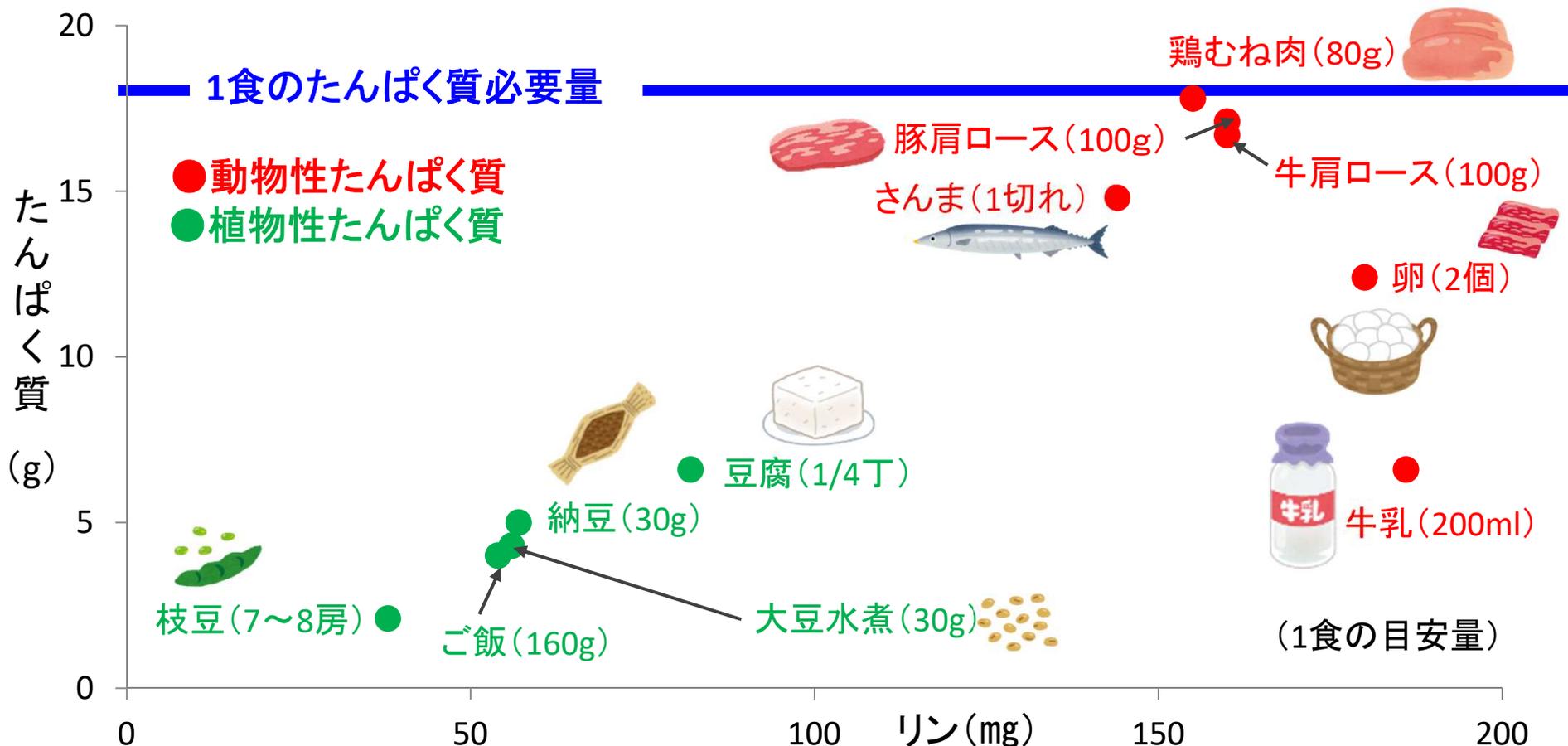


# 栄養だより たんぱく質

2021.4月号

今回は動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の特徴について説明します。

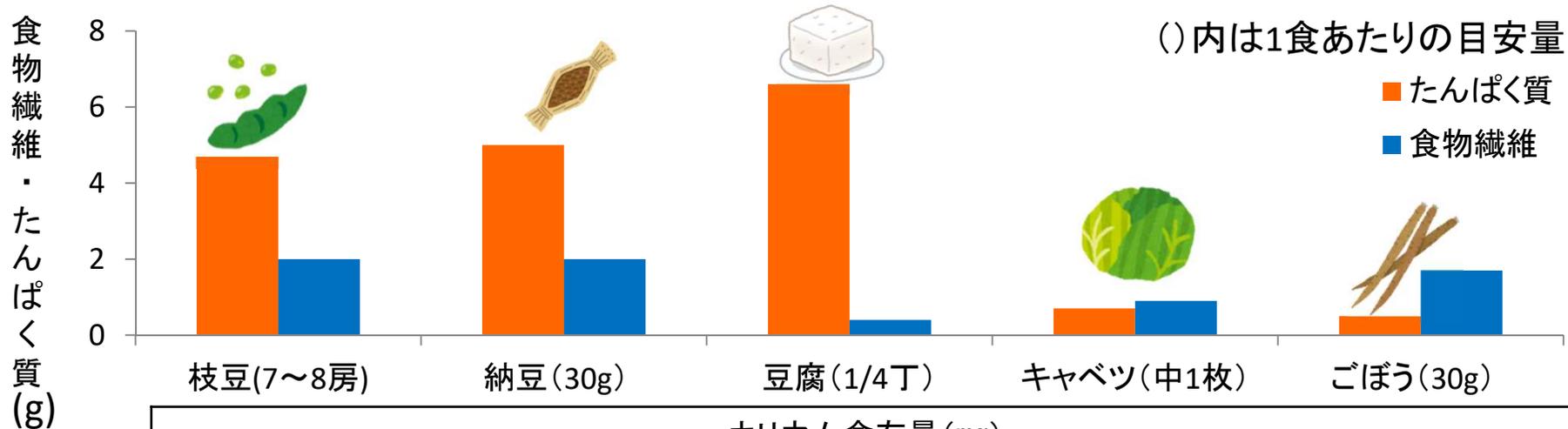
## 【たんぱく質とリンの関係】



1食のたんぱく質必要量を摂ろうとする場合、**動物性たんぱく質**である肉や魚は1種類で摂取することができます。しかし、**植物性たんぱく質**はリンが少ない分、たんぱく質も少ないため、1食に必要なたんぱく質を摂るためには、目安の2~3倍の量を摂取しなければならず、カリウム摂取量が多くなってしまいます。

## 【植物性たんぱく質の食物繊維量】

植物性たんぱく質は動物性たんぱく質には含まれていない**食物繊維**が豊富に含まれています。



**注意**

| カリウム含有量 (mg) |     |     |     |    |
|--------------|-----|-----|-----|----|
| 108          | 198 | 140 | 100 | 96 |

納豆はカリウムが多いため、1パック(50g)を半分もしくは、30gカップの小さいサイズを選びましょう。

## 【おかずの組み合わせ例】

肉(動物性)



卵(動物性) + 納豆(植物性)



大豆煮(植物性) + 豆腐(植物性)



**まとめ**

動物性たんぱく質は1種類、植物性たんぱく質は2種類を目安に組み合わせると、1食に必要なたんぱく質を摂取することができます。量は片手のひらの大きさと厚さが1食の目安になります。