

たんぱく質早見マップ80

スーパー・コンビニで買える80品目を、「1個・1パック・1切れ」の目安量で。★は1回で15g以上とれる主力です。

男65g・女50g

国の推奨量（成人/日）
中高生もほぼ同水準

体重×1.4～2.0g

運動する人の目安
（国際スポーツ栄養学会）

1食20g

3食に分けるときの
ざっくりした目安ライン

肉 手のひら1枚分＝だいたい100g		
★鶏むね肉（皮なし）	100g	約23g
鶏ささみ	1本（40g）	約10g
★鶏もも肉（皮つき）	100g	約17g
★鶏レバー	100g	約19g
★豚もも肉	100g	約21g
★豚ロース	100g	約19g
豚バラ	100g	約14g
★豚ひき肉	100g	約18g
★牛もも肉	100g	約21g
★牛肩ロース	100g	約16g
ロースハム	2枚（20g）	約4g
生ハム	3枚（15g）	約4g
ベーコン	1枚（17g）	約2g
ウインナー	2本（40g）	約5g

魚介 切り身1切れ＝だいたい80g		
★かつおのたたき	刺身100g	約26g
★まぐろ赤身	刺身100g	約23g
★たい	刺身100g	約21g
★サーモン	刺身100g	約20g
★鮭	切り身1切れ（80g）	約18g
★ぶり	切り身1切れ（80g）	約17g
★さば	切り身1切れ（80g）	約16g
★うなぎ蒲焼	半串（80g）	約18g
★さんま	1尾（可食100g）	約18g
★ほっけ開き	半身（100g）	約17g
あじ	1尾（可食70g）	約14g
むきえび	5尾（50g）	約10g
★いか	半杯（100g）	約18g
ゆでだこ	50g	約11g
★さば水煮缶	1缶（150g）	約31g
ツナ缶（油漬）	1缶（70g）	約12g
明太子	半腹（30g）	約6g
しらす干し	大さじ2（10g）	約2g
ちくわ	1本（30g）	約4g
かにかま	2本（20g）	約2g
はんぺん	1枚（100g）	約10g
魚肉ソーセージ	1本（70g）	約8g

卵 1個＝だいたい50g		
鶏卵	1個（50g）	約6g
温泉卵	1個（50g）	約6g
うずら卵	3個（30g）	約4g
卵豆腐	1個（100g）	約7g

大豆製品 植物性の主力。安くて強い		
厚揚げ	100g	約11g
木綿豆腐	半丁（150g）	約11g
高野豆腐	1個（17g）	約9g
絹豆腐	半丁（150g）	約8g
納豆	1パック（45g）	約7g
無調整豆乳	コップ1杯（200ml）	約7g
油揚げ	1枚（30g）	約7g
大豆水煮	50g	約6g
枝豆（ゆで）	むき身50g	約6g
おから	50g	約3g
きなこ	大さじ1（7g）	約3g

乳製品 そのまま食べられる手軽さが武器		
牛乳	コップ1杯（200ml）	約7g
ヨーグルト（無糖）	100g	約4g
モッツアレラ	半個（50g）	約9g
プロセスチーズ	1個（18g）	約4g
スライスチーズ	1枚（18g）	約4g
カッテージチーズ	大さじ2（30g）	約4g
飲むヨーグルト	1本（200g）	約6g

主食・ナッツ 主食にも入っている。足し算に忘れず		
パスタ（乾）	1人前（100g）	約13g
そば（ゆで）	1玉（170g）	約8g
中華麺（ゆで）	1玉（170g）	約8g
うどん（ゆで）	1玉（250g）	約7g
食パン	6枚切り1枚（60g）	約5g
ごはん	茶碗1杯（150g）	約4g
オートミール	30g	約4g
ピーナッツ	30g	約8g
アーモンド	25粒（25g）	約5g
ミックスナッツ	小袋（30g）	約5g

コンビニ即戦力 商品で差が大きい欄。パッケージの表示を見る習慣とセットで		
サラダチキン	1個	約20～27g
プロテインドリンク	1本	約15～20g
プロテインバー	1本	約10～20g
ギリシャヨーグルト	1個（100g）	約10g
ゆで卵	1個	約6g
ホットスナックのからあげ	100g	約15g前後
おでんの卵	1個	約6g
おでんの厚揚げ	1個	約8g
おにぎり（鮭）	1個	約6g
おにぎり（ツナマヨ）	1個	約5g
チーかま	1本	約3g
あたりめ	ひとつかみ（10g）	約7g

この1枚の使い方（3ステップ）

- 自分の目標を出す（右の式で。計算機は記事ページに）
- 今日食べたものを、この表でざっくり足し算する
- 足りない分は★印か「コンビニ即戦力」の欄から1品足す

自分の目標量の出し方

運動をあまりしない日常 → 国の推奨量（成人男性65g・女性50g/日）がスタートライン。
運動習慣がある人 → 体重×1.4～2.0g/日。例：60kgなら84～120g。まず下限の安定から。

注意と出典

数値は日本食品標準成分表（八訂）をもとにした概算（肉・魚は生の値からの換算、端数は丸め）。
「コンビニ即戦力」欄は商品差が大きいため目安幅・・・実物のパッケージ表示が正です。腎臓に持病がある人は、量を増やす前にお医者さんへ。

