



たんぱく質は過不足なく食べられていますか～その6～

あけましておめでとうございます。第144号から隔月でお伝えしてきましたが今回がシリーズ最終号です。第152号でお伝えしたとおり、今回は**野菜・果物・芋類のたんぱく質**についてです。野菜や果物、芋類などは主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になる食品です。たんぱく質の主な供給源ではないですが、たんぱく質も含んでいます。目安量を参考にしてください。

たんぱく質のとり方のポイント

① 3食バランス良く食べる

体を構成しているたんぱく質の合成を促すには1食あたり約20gのたんぱく質が必要です。昼食や夕食はもちろん朝食も簡単にすませないことが重要です。

② いろいろな食品からまんべんなくたんぱく質をとる

動物性(魚・肉・卵・乳製品)と植物性(穀類や豆類)どちらかに偏らないようにしましょう。

◆1日にとるべきたんぱく質量 (推奨摂取量) ※ 出典厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020版」

男性

30～49歳
50～64歳

65g

65～74歳
75歳以上

60g

女性

30～49歳
50～64歳
65～74歳
75歳以上

50g

◆野菜・果物・芋類は1日にどのくらいが目安でしょうか

野菜

1日 350g

ブロッコリーや青菜など緑黄色野菜はビタミン豊富で比較的たんぱく質が多めです。野菜は1日350gを目安に食べましょう。なお、漬け物の野菜は塩分が多いので極力控えましょう。



果物

1日 150～200g

果物の多くは100gあたりたんぱく質は1g以下です。なかでもキウイやアボカドはたんぱく質が多めです。



芋

1日 100g

芋類は1日100gが目安量です。じゃが芋、さつまいも、里芋いずれもたんぱく質量には大きな違いはないです。



	食品	重量(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)
野菜	ブロッコリー	50g	2.2	0.3	2.6
	ほうれん草	50g	1.1	0.2	1.4
	キャベツ	1枚(50g)	0.7	0.1	0.9
果物	キウイ	1個(100g)	1.0	0.1	2.5
	アボカド	1/2個(100g)	2.5	18.7	5.3
	みかん	1個(100g)	0.5	0.1	0.7
芋	じゃが芋	100g	1.6	0.3	1.3
	さつまいも	1/2本(100g)	1.2	3.0	2.3
	里芋	中2個(100g)	1.5	0.1	2.3

◆糖尿病や合併症のある方、腎臓病や腎臓の機能に障害がある方は必ず医師・管理栄養士に相談してください。