

あ い う え お タンパク質表

100gあたりに含まれるタンパク質量

<p>わ</p>  <p>わかめ:2g</p>	<p>ら</p>  <p>卵黄:16.5g</p>	<p>や</p>  <p>やきふ:29g</p>	<p>ま</p>  <p>抹茶:31g</p>	<p>は</p>  <p>白米:6g</p>	<p>な</p>  <p>納豆:16.5g</p>	<p>た</p>  <p>大豆:34g</p>	<p>さ</p>  <p>さくらえび(乾):61g</p>	<p>か</p>  <p>かつお節:77g</p>	<p>あ</p>  <p>あわび(干):38g</p>
	<p>り</p>  <p>りんご:0.2g</p>		<p>み</p>  <p>味噌汁:2g</p>	<p>ひ</p>  <p>干物(ほっけ):23g</p>	<p>に</p>  <p>にんにく:6.4g</p>	<p>ち</p>  <p>チーズ:29g</p>	<p>し</p>  <p>しらす:41g</p>	<p>き</p>  <p>きな粉:36g</p>	<p>い</p>  <p>いわし:25g</p>
<p>を</p>  <p>豚肉を食べる: 39.3g</p>	<p>る</p>  <p>ルッコラ:2g</p>	<p>ゆ</p>  <p>湯葉:22g</p>	<p>む</p>  <p>ムネ肉(鶏):25g</p>	<p>ふ</p>  <p>ふかひれ:20g</p>	<p>ぬ</p>  <p>ぬか漬け:1.5g</p>	<p>つ</p>  <p>ツナ缶:26g</p>	<p>す</p>  <p>すけとうだら:18g</p>	<p>く</p>  <p>くるみ:4.6g</p>	<p>う</p>  <p>うずらの卵:13g</p>
	<p>れ</p>  <p>レバー(牛):20g</p>		<p>め</p>  <p>芽キャベツ:6g</p>	<p>へ</p>  <p>ヘーゼルナッツ:13g</p>	<p>ね</p>  <p>練りごま:19g</p>	<p>て</p>  <p>てんぐさ:16g</p>	<p>せ</p>  <p>ゼラチン:88g</p>	<p>け</p>  <p>玄米:7g</p>	<p>え</p>  <p>えび:24g</p>
<p>ん</p>  <p>プリン:4.5g</p>	<p>ろ</p>  <p>ロールパン:10g</p>	<p>よ</p>  <p>ヨーグルト:4g</p>	<p>も</p>  <p>木綿豆腐:6.6g</p>	<p>ほ</p>  <p>ホタテ貝:14g</p>	<p>の</p>  <p>のり:41g</p>	<p>と</p>  <p>豆乳:4g</p>	<p>そ</p>  <p>そら豆:26g</p>	<p>こ</p>  <p>高野豆腐:49g</p>	<p>お</p>  <p>オートミール:14g</p>



大濠内科

◆必要量◆

男性:65g以上 女性:50g以上