

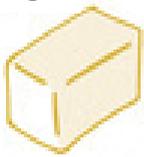
# たんぱく質を多く含んでいる食品

※左上数字がたんぱく質の量

## 肉類、魚類

<p>11.8g</p>  <p>ささみ 1本 (60g)</p>	<p>11.5g</p>  <p>若鶏むね肉(皮なし) 1/5枚 (60g)</p>	<p>11.1g</p>  <p>豚ひれ肉 (60g)</p>	<p>10.2g</p>  <p>若鶏もも肉(皮つき) 1/5枚 (60g)</p>
<p>9.6g</p>  <p>牛もも肉(脂身つき) (60g)</p>	<p>8.8g</p>  <p>豚肩ロース肉(脂身つき) (60g)</p>	<p>8.2g</p>  <p>牛肩ロース肉(脂身つき) (60g)</p>	<p>7.7g</p>  <p>豚ばら肉 (60g)</p>
<p>3.3g</p>  <p>塩分 0.5g</p> <p>焼き豚 2枚 (20g)</p>	<p>3.2g</p>  <p>塩分 0.5g</p> <p>ロースハム 2枚 (20g)</p>	<p>2.1g</p>  <p>塩分 0.4g</p> <p>ウインナーソーセージ 1本 (20g)</p>	<p>12.3g</p>  <p>塩分 1.5g</p> <p>から揚げ(もも皮つき) 2個 (60g)</p>
<p>11.3g</p>  <p>さけ 1切れ (60g)</p>	<p>10.7g</p>  <p>たい 1切れ (60g)</p>	<p>10.7g</p>  <p>さば 1切れ (60g)</p>	<p>5.5g</p>  <p>めばちまぐろ刺身 3切れ (25g)</p>
<p>10.7g</p>  <p>塩分 0.8g</p> <p>さば缶(味付) (60g)</p>	<p>5.4g</p>  <p>塩分 0.3g</p> <p>ツナ缶(油漬) 1/2缶 (35g)</p>	<p>4.4g</p>  <p>塩分 0.7g</p> <p>さつまあげ 1枚 (35g)</p>	<p>3.6g</p>  <p>塩分 0.7g</p> <p>魚肉ソーセージ 1/2本 (35g)</p>

## 卵類、大豆製品、乳・乳製品

6.2g 	2.5g  塩分 0.3g	6.8g 	5.8g 
卵 1個 (55g)	だし巻き卵 1切れ (25g)	豆乳 1杯 (200ml)	納豆 1パック (40g)
3.4g 	2.8g 	2.6g 	2.1g 
木綿豆腐 1/6丁 (50g)	水煮大豆 大さじ2杯 (20g)	きな粉 大さじ1杯 (7.5g)	厚揚げ 1切れ (20g)
6.0g 	5.5g 	3.9g  塩分 0.5g	3.3g 
普通牛乳 1杯 (200ml)	スキムミルク 大さじ3杯 (18g)	スライスチーズ 1枚 (18g)	プレーンヨーグルト 1カップ (100g)

## (参考：ごはん、パン、めん類、野菜類)

3.0g 	4.4g  塩分 0.7g	7.8g 	4.6g  塩分 0.6g
ごはん 1杯 (150g)	食パン 6枚切り1枚 (60g)	そば (ゆで) 1玉 (200g)	うどん (ゆで) 1玉 (200g)
3.7g 	3.1g 	1.1g 	1.1g 
オートミール(乾燥) 1食 (30g)	枝豆 さやつき60g (30g)	とうもろこし 1/4本 (40g)	ブロッコリー 1房 (30g)

日本食品標準成分表2020年版(8訂)をもとに作成