

# たんぱく質

## 取扱説明書

品番: SSFM-050

保管用



2023年9月7日放送

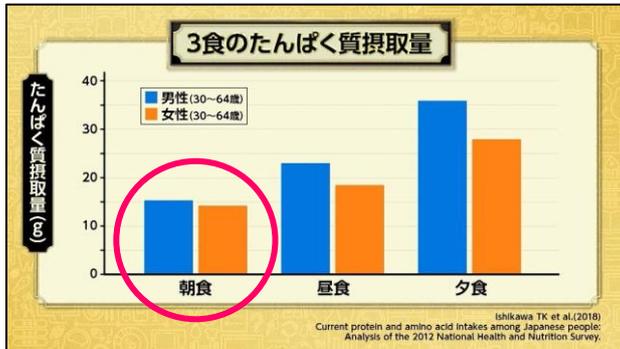
・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

健やかな  
体作りのために！

## トリセツ01

# たんぱく質は朝にこそとるべし！

## ポイント ▶ たんぱく質は朝に不足しがち！



たんぱく質は血管や皮膚、筋肉や髪などを作る大切な栄養素。しかし、日本人は3食の中で朝食にとるたんぱく質量が一番少ないというデータが。

### なぜ朝のたんぱく質が重要なのか？



たんぱく質は体内でアミノ酸に分解されて、体じゅうの臓器や器官などで利用されています。しかし、寝ている間はたんぱく質の供給がないのでアミノ酸が不足しがちに。すると、筋肉を分解してアミノ酸を作り出そうとします。



朝にたんぱく質をとらないと  
昼まで筋肉の分解が続くことも！



また、たんぱく質は大量に摂取しても余分なたんぱく質は栄養として吸収されずに体外へ排出されます。毎食20g以上を目標に、まんべんなくとることが重要です！



※特別付録

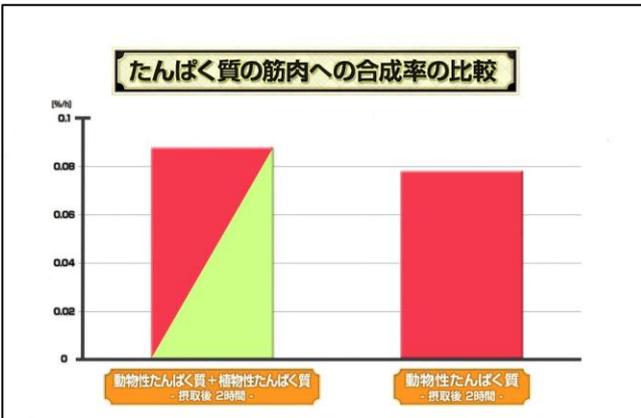
食品のたんぱく質量が分かる  
便利なかん・たんカードは  
このPDFの後半にあります。

# ツインたんぱくで吸収効果アップ↑

ポイント → **動物性**と**植物性**を一緒にとる！



ブラジルの郷土料理である**フェイジョアーダ**は、**肉の動物性たんぱく**と**大豆の植物性たんぱく**が同時にとれる料理。



動物性と植物性の**2種類のたんぱく質**を同時にとる(ツインたんぱく)と、**筋肉への合成率がアップ**するというデータがあります。

"The Journal of Nutrition, Volume 143, Issue 4, Reidy et al / Elsevier 2013"



そこで特別付録「**かん・たんカード**」!



たんぱく質**摂取のポイント**は  
 ◎ **1食20g以上**  
 ◎ **ツインたんぱく**  
**かん・たんカード**は食品のたんぱく質量と種類がかんたんに分かるカードです。ぜひご利用ください。

※かん・たんカードは次のページに収録しています。



腎臓に疾患がある人がたんぱく質をとりすぎると病気の進行につながるおそれがあります。必ずかかりつけの医師に相談してください。

かんたんにとたんぱく質量が分かる！



切り離してお使いください！

# かん・たんカード

主食系カード (黄)  
動物系カード (赤)  
植物系カード (緑)

※ 1回の食事で3色のカードを使って食事のメニューを工夫してください。

## クロワッサン

3



1個 45g



## コーンフレーク(無糖)

3



1食 50g



## 白米

3



1膳 150g



## 玄米ごはん

4



1膳 150g



## オートミール

4



1食 乾燥 30g



## 食パン

4



1枚 (6枚切り) 60g



# レーズンパン

5



1枚 (6枚切り) 75g

9

# うどん

5

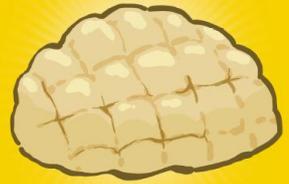


1玉 200g

9

# メロンパン

6



1個 90g

9

# あんぱん

7



1個 120g

2

# そば

10



1玉 生120g

01

# 中華麺

10



1玉 生120g

01

# じゃがいも(皮つき)

1



1個 生100g

1

# さつまいも(皮つき)

1



生100g

1

# 長いも

1



生50g

1

くるみ (いゆ)

1



5 かけ 10 g

1

厚揚げ

2



1/9 切れ 20 g

2

ピーナツ

2



大きめ  
10 粒 10 g

2

豆腐

3



1/6 丁 50 g

3

煮大豆

3



大きじ山盛り  
1 杯 20 g

3

納豆

4



ミニカップ  
1 パック 30 g

4

枝豆 (ゆで)

5



100 g 可食部  
50 g

5

豆乳

5



軽く  
コップ 1 杯 150 g

5

高野豆腐 (乾)

8



1 個 17 g

8

ハンバーグ(ミニサイズ)

3

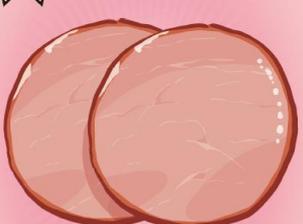


1 個 25 g

8

ハム

3



2 枚 20 g

8

ヨーグルト(無糖)

3



1 カップ 100 g

8

チーズ

4



スライス 1 枚  
6p 1 個 18 g

7

ツナ缶

4



スプーン 1 杯 25 g

7

さば

4



1 切れ 20 g

7

牛乳

5



軽く  
コップ 1 杯 150 g

9

プリン

5



1 個 90 g

9

さけ

5

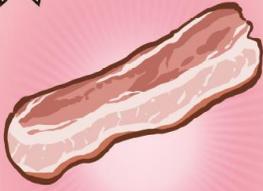


1 切れ 20 g

9

### ベーコン

2



1 枚 20 g

7

### ソーセージ

2



1 本 20 g

7

### 卵焼き (厚焼き)

2



卵 1/3 個  
1 切れ 20 g

7

### 鶏むね肉

5



1/10 枚 25 g

9

### 卵

6



1 個 50 g

9

### さけフレーク

6



スプーン 1 杯 25 g

9

### 魚肉ソーセージ

7



1 本 70 g

2

# 保ショー書

品名 たんぱく質のトリセツ (SSFM-050)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

子子 祐希

保ショーいただけますか？

3ヵ月後辺り、また  
呼んで下さい。

2人共バキバキになっ  
てと思っています。

あしたが変わるトリセツショー



# 保ショー書

品名 たんぱく質のトリセツ (SSFM-050)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

ゆうちゃみ♡:

保ショーいただけますか？

ちゃんといっぱい

たんぱく質をとる!!

めっちゃ勉強になった♡:♡

あしたが変わるトリセツショー

