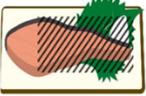
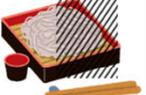
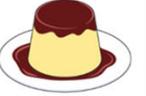




あなたは、たんぱく質が足りていますか？ たんぱく質をあと g 増やしましょう

貯筋マップ

◇◇ たんぱく質 **5g** の目安量 ◇◇

魚類	生鮭	生たら	まぐろ刺身	たこ刺身	いか刺身	えび	あじ	さんま	さば水煮缶	ツナ缶 食塩無添加	減塩魚肉ソーセージ		
													
	1切れの1/3	1切れの1/3	刺身2切れ	刺身4切れ 塩分0.2g	30g 塩分0.2g	中1匹	中1尾の1/3	中1尾の1/4	1/5缶(40g) 塩分0.4g	小1/2缶(35g) 塩分0.1g	小2本52g 塩分0.6g		
肉類	鶏ささみ	鶏むね肉	鶏もも肉	鶏ひき肉	鶏唐揚げ	焼き鳥(モモ)	豚ヒレ肉	豚もも肉	牛もも肉	ハム	ウインナー		
													
	小1本	1/6枚	唐揚げ用1個分 30g	肉団子1個分 30g	小1個 塩分0.3g	1本(30g) 塩分0.3g	ヒレカツ用小1切れ 20g	大薄切り1枚 30g	切り落とし2枚 30g	3枚 塩分0.8g	2.5本 塩分0.8g		
豆類	絹ごし豆腐	納豆	生揚げ	高野豆腐	枝豆	茹で大豆	無調整豆乳	乳・卵製品	牛乳	6Pチーズ	プレーンヨーグルト	卵	卵豆腐
													
	1/3丁(100g)	1パック(40g) 塩分0.6g	1/3枚(50g)	1口大4個 大1/3	20さや(50g)	30g	コップ1杯(140g)	200g	1個 塩分0.6g	140g	小1個	1個	
主食	ご飯	塩むすび	食パン	ロールパン	クロワッサン	うどん	そば	スパゲッティ	もち	カップ麺	カップ焼きそば	フルーツグラノーラ	
													
	200g	2個 塩分2.0g	6枚切り1枚 塩分:0.8g	中1.5個(30g) 塩分0.4g	中2個 塩分0.8g	1人前の50% 塩分2.4g	1人前の50% 塩分1.5g	1人前の30% 塩分1.2g	2.5個分	1個の50% 塩分2.5g	1個の50% 塩分1.9g	70g 塩分0.3g	
菓子・その他	かたどプリン	アイスcream	シュークリーム	カステラ	パタピー	小魚アーモンド	たんぱく質が 摂れるスープ	リハデイズ	リハiteいせりー	リハポト	メイプル	マイサイズ たんぱく質10g	
													
	1個(100g) 塩分0.2g	1個 塩分0.2g	中1個 塩分0.2g	2切れ 塩分0.2g	20g(20粒) 塩分0.1g	2袋14g 塩分0.2g	1杯の60% 塩分0.6g	1/2本	1/2本	1/2本	2/3本(80ml)	1/2袋 塩分2g	