

コピーして、破線で切り取ってお使いください。

冷え症改善！  
目覚めスッキリ！  
疲れがとれる！

全86枚

めざせ！たんぱく質20g以上！

# 特製朝たんぱく質カード

番組で紹介した「朝食にとるたんぱく質量の目安表」を、  
さらに充実させてカード化しました。

朝だけでなく、毎日の効果的なたんぱく質補給に、ぜひお役立てください。

※カードの使い方は、47ページをご覧ください。<48～55ページをコピーして、カードごとに破線で切り取ってお使いください>

オリジナル  
「朝たんぱく  
質カード」  
が作れる  
フォーマット付き  
※55ページを  
ご覧ください。

※たんぱく質量は、あくまで目安の量となります。

監修◎愛国学園短期大学 准教授・管理栄養士 古谷彰子さん イラスト◎小島サエキチ

**2g**



**ピーナッツ**

大きめ10粒	9g
--------	----

**2g**



**水煮大豆**

大きじ1杯	15g
-------	-----

**乳製品  
・  
豆類の  
たんぱく質  
カード  
(20枚)**

**3g**



**豆腐(絹)**

1/6丁	50g
------	-----

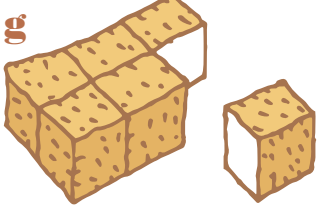
**3g**



**豆腐(木綿)**

1/6丁	50g
------	-----

**2g**



**厚揚げ**

1切れ (2cm角)	20g
---------------	-----

**3g**



**ヨーグルト(無糖)**

1カップ	100g
------	------

**6g**



**豆乳**

コップ1杯	200g
-------	------

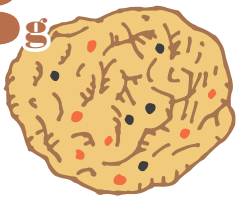
**4g**



**納豆**

1パック (ミニカップ)	30g
-----------------	-----

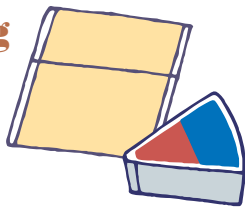
15g



がんもどき

1個 100g

4g



チーズ

スライス1枚 18g  
6P1個

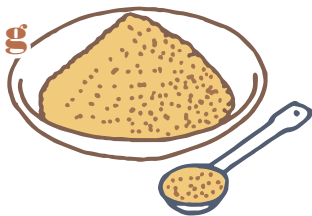
6g



牛乳

軽くコップ1杯 200g

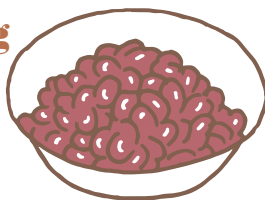
1g



きな粉

大さじ1 9g

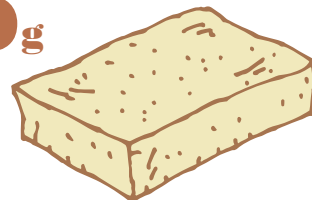
7g



あずき(ゆで)

1/2カップ 100g

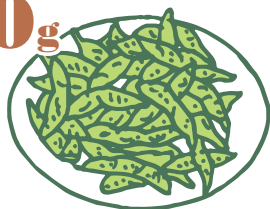
9g



高野豆腐

1個(乾燥) 18g

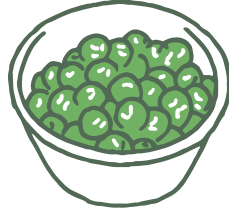
10g



えだまめ

1/2カップ 100g

9g



グリーンピース

1/2カップ 100g

0.2g



さやいんげん

3本 20g

3g



油揚げのみそ汁

1杯 190g

3g



豆腐のみそ汁

1杯 190g

0.6g



乳酸菌飲料

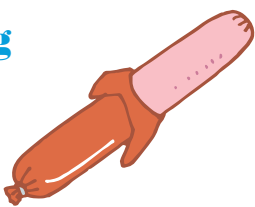
1本 70g

<b>12g</b>	
	
<b>ツナ缶</b>	
小1缶	80g

<b>10g</b>	
	
<b>さば</b>	
1切れ	55g

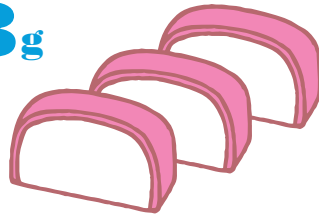
<b>魚類の たんぱく質 カード (20枚)</b>
--

<b>2g</b>	
	
<b>さけフレーク</b>	
大さじ1	10g

<b>8g</b>	
	
<b>魚肉ソーセージ</b>	
1本	75g

<b>4g</b>	
	
<b>ししゃも</b>	
1本	18g

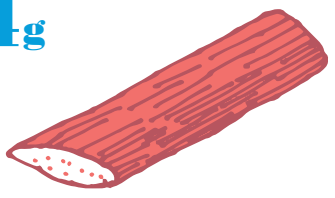
<b>4g</b>	
	
<b>ちくわ</b>	
1本	30g

<b>3g</b>	
	
<b>かまぼこ</b>	
3切れ	20g

<b>14g</b>	
	
<b>さけ</b>	
1切れ	60g

<b>3g</b>	
	
<b>あさりのみそ汁</b>	
1杯	211g

<b>6g</b>	
	
<b>はんぺん</b>	
小1枚	60g

<b>4g</b>	
	
<b>かにかまぼこ</b>	
1本	15g

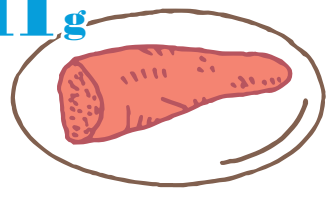
14g



あじ(干物)

1枚 65g

11g



たらこ

1/2腹 50g

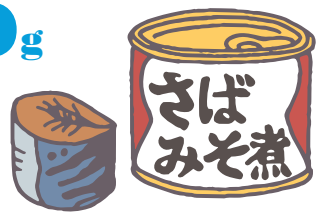
5g



しじみのみそ汁

1杯 212g

9g



さば(みそ煮缶)

1/3缶 66g

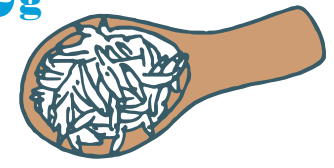
10g



さば(水煮缶)

1/3缶 60g

2g



しらす干し

大さじ1 5g

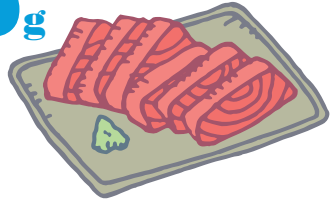
12g



えび

5尾 50g

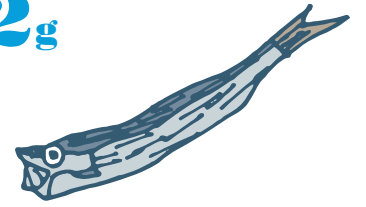
9g



まぐろ刺身(赤身)

1食分 60g

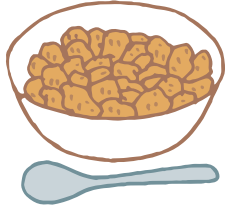
2g



めざし

1尾 10g

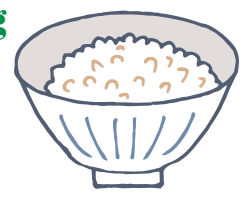
3g



コーンフレーク(無糖)

1食 40g

3g

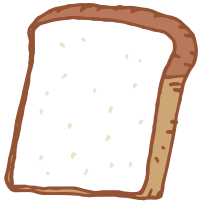


白米

1膳 150g

炭水化物の  
たんぱく質  
カード  
(26枚)

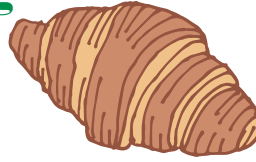
4g



食パン

1枚 (6枚切り) 60g

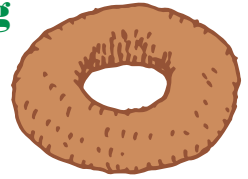
4g



クロワッサン

1個 40g

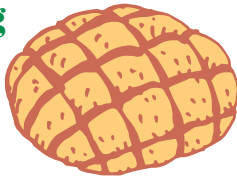
4g



ドーナツ(イースト)

1個 65g

7g



メロンパン

1個 100g

4g



玄米ご飯

1膳 150g

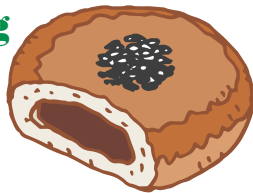
4g



オートミール

1食 30g

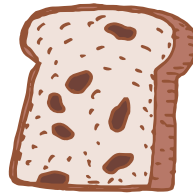
6g



あんぱん

1個 100g

3g



レーズンパン

1枚 40g

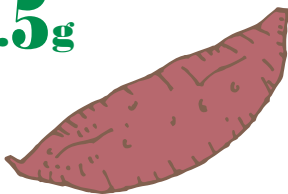
4.6g



うどん

1玉 200g

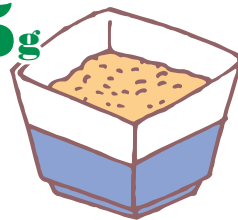
1.5g



さつまいも

1本 200g

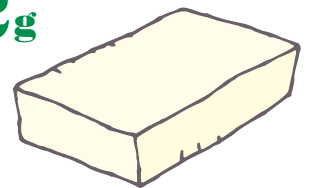
1.5g



とろろ

1食分 100g

2g



もち

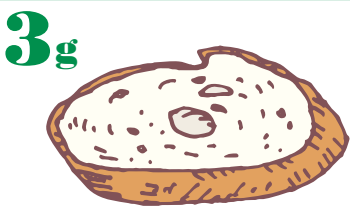
1個 50g



9g

パンケーキ

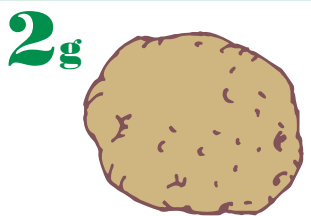
1枚 120g



3g

フランスパン

1切れ 30g



2g

じゃがいも

1個 130g



6g

そば

1玉 160g



8g

ツナマヨのおにぎり

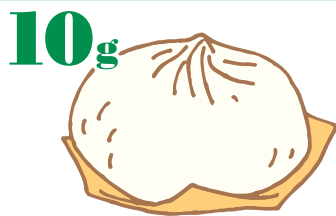
1個 121g



4g

おかかのおにぎり

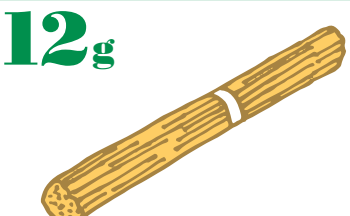
1個 107g



10g

肉まん

1個 110g



12g

スパゲッティ(乾麺)

1食分 220g



11g

中華麺

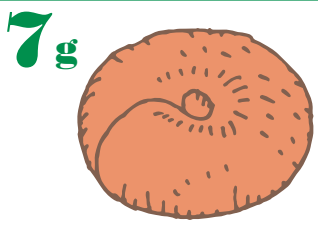
1玉 230g



10g

ピザトースト

1枚 121g



7g

ベーグル

1個 90g

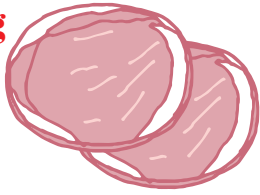


11g

ツナサンド

4切れ 150g

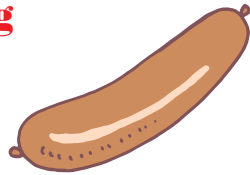
6g



ハム

2枚 40g

2g

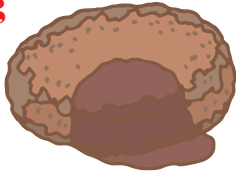


ソーセージ

1本 20g

肉類の  
たんぱく質  
カード  
(8枚)

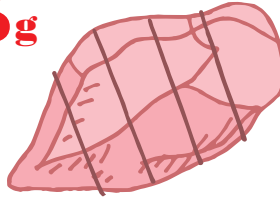
5g



ハンバーグ(ミニサイズ)

1個 40g

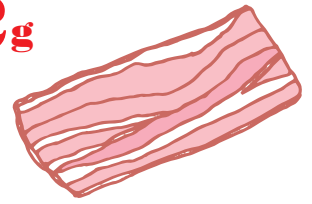
5g



鶏むね肉

1/5枚 16g

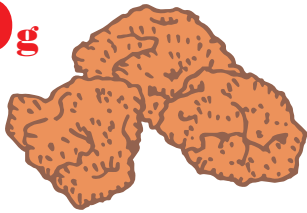
2g



ベーコン

1枚 17g

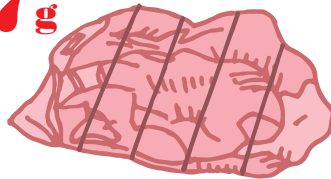
9g



から揚げ

2~3個 45g

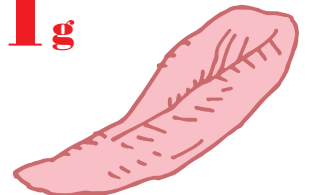
7g



鶏もも肉

1/5枚 30g

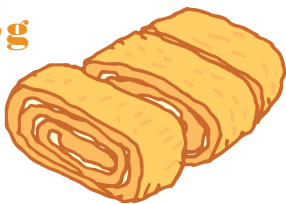
11g



鶏ささみ

1本 40g

2g



卵焼き(厚焼き)

1切れ  
(卵1/3個) 17.3g

6g



卵

1個 53g

卵の  
たんぱく質  
カード  
(6枚)

**4.5g**



**プリン**

1個	114g
----	------

**11g**



**茶碗蒸し**

1杯	192g
----	------

**1g**



**うずら卵**

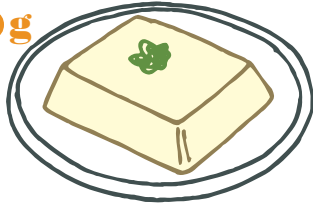
3個	10g
----	-----

### オリジナル朝たんぱく質カードの作り方

同じ食材でも、商品によってたんぱく質量が異なることも。パッケージの裏面などを参考に、自分がよく口にする食品の情報を書き込んで、自分だけのカードを作ってみましょう。

<b>10.2g</b>	<b>記入例</b>
ギリシャヨーグルト (無糖)	
<b>100g</b>	含まれるたんぱく質量
メモ 99kcal 塩分0.09g	食品の名前
	分量 (大きさ、重さなどの目安)
	メモ (カロリーや塩分量など)

**5g**



**卵豆腐**

1個	111g
----	------

メモ

メモ

メモ

メモ

メモ

メモ