

食品のたんぱく質含有量

下に記載されているのが
たんぱく質量です

例

ご飯



1杯(150g)あたり
3.0g

※野菜、きのこ、海藻、果物、芋は、たんぱく質量が
とても少ないので、表にはありません。

穀類

ご飯  1杯(150g)あたり 3.0g	玄米ご飯  1杯(150g)あたり 3.6g	おかゆ(全粥)  1杯(250g)あたり 2.3g	お餅  角餅1個(50g)あたり 1.8g	赤飯  1杯(150g)あたり 5.4g	ゆでうどん  1玉(200g)あたり 4.6g	ゆでそば  1玉(240g)あたり 11.5g	乾そうめん  1束(50g)あたり 4.4g	ほうとう  1食(150g)あたり 7.8g	中華麺  1玉(120g)あたり 10.2g	乾パスタ  1食(100g)あたり 12.0g
やこめ  1杯(150g)あたり 8.4g	コーンフレーク (牛乳なし)  1食(40g)あたり 2.7g	オートミール  1杯(30g)あたり 3.7g	食パン  6枚切り1枚(60g)あたり 4.4g	レーズンパン  1枚(70g)あたり 5.7g	メロンパン  1個(90g)あたり 6.0g	あんパン  大きい1個(80g)あたり 6.3g	ロールパン  1個(30g)あたり 2.6g	クリームパン  大きい1個(90g)あたり 6.4g	ドーナツ  1個(60g)あたり 4.0g	パンケーキ  1枚(50g)あたり 3.5g

肉類

鶏もも肉 (皮付き)  1/2枚(125g)あたり 21.3g	鶏むね肉 (皮付き)  1/2枚(125g)あたり 43.3g	鶏ささみ肉  1本(50g)あたり 9.9g	鶏レバー  1串(30g)あたり 4.8g	豚ロース肉  薄切り1枚(25g)あたり 4.3g	豚バラ肉  薄切り1枚(25g)あたり 3.2g	ソーセージ  1本あたり 2.1g
豚もも肉  薄切り1枚(20g)あたり 4.1g	豚ひき肉  卵1つ分くらいの量(50g) あたり 8.0g	ハム  1枚(10g)あたり 1.6g	牛カルビ肉  1枚(30g)あたり 4.3g	牛ロース肉  薄切り1枚(30g)あたり 5.4g	牛レバー・豚レバー  薄切り3枚(40g)あたり 7.0g	牛もも肉  薄切り1枚(40g)あたり 7.8g
ベーコン  1枚あたり 1.1g						

肉料理

ハンバーグ  1個(90g)あたり 10.5g	豆腐ハンバーグ  1個(90g)あたり 7.9g	焼き鳥 (ねぎま)  1本(20g)あたり 3.1g	豚カツ  1枚(100g)あたり 19.0g
サラダチキン  1枚あたり 22.4g	とりもつ  小鉢1つ(50g)あたり 8.0g	シュウマイ  1個あたり 1.4g	

魚類

まぐろ(刺身)  60g(5~6切)あたり 12.0g	切り身 鮭  1切れ(70g)あたり 13.2g	切り身 鯖  1切れ(70g)あたり 12.5g	あじ(干物)  1枚(70g)あたり 11.8g	魚肉ソーセージ  1本(70g)あたり 7.2g	ちくわ  小1本(20g)あたり 2.4g	はんぺん  大1/2枚(50g)あたり 5.0g	カニカマ  1本(10g)あたり 1.2g	さんま塩焼 き  1匹(100g)あたり 12.5g	ツナ缶  1缶(70g)あたり 12.4g	鯖缶  1缶(150g)あたり 33.9g	鮭フレーク  大きい1(10g)あたり 2.3g	えび (ブラックタイガー)  1匹あたり 2.4g	しらす干し  大きい1あたり 1.0g	いか  1杯200g (内臓なし) 26.8g
--	---	---	---	---	--	---	--	---	--	--	---	--	--	--

卵類

卵  1個あたり 5.7g	卵焼き  1人分1切(30g)あたり 2.8g	プリン  1個(90g)あたり 4.8g	茶碗蒸し  1個(150g)あたり 9.0g	卵豆腐  1個(80g)あたり 4.6g
--	--	---	---	---

乳製品

牛乳  コップ一杯 (200ml)あたり 6.0g	プロセスチーズ  1個(14g)あたり 3.0g	ヨーグルト  1カップ(75g)あたり 2.5g	飲むヨーグルト  1杯(200g)あたり 5.2g	アイスクリーム  1個(150g)あたり 4.7g
--	---	---	--	--

大豆製品

調整豆乳  コップ一杯 (200ml)あたり 6.2g	きな粉  大さじ1杯(7.5g)あたり 2.6g	木綿豆腐  1/3丁(100g)あたり 6.7g	絹ごし豆腐  1/3丁(100g)あたり 5.3g	厚揚げ  1/2枚(100g)あたり 10.3g	がんもどき  小さい1個(20g)あたり 3.0g	油揚げ  1/2枚(10g)あたり 2.3g	乾燥凍り豆 腐  大きい1/2個(8g)あたり 4.0g	煮大豆  小鉢1つ(70g)あたり 8.8g	枝豆(殻付き)  小鉢1つ(70g)あたり 3.6g	納豆  1パック(約50g) あたり7.3g
--	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

参考:「日本食品標準成分表2020年版」「アミノ酸組成によるたんぱく質」より計算しています。

外食時や市販の加工食品を購入した際は、パッケージの「栄養成分表示」でたんぱく質量を確認してみましょう