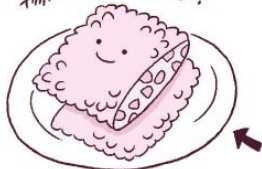
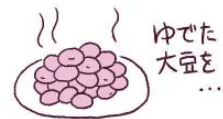
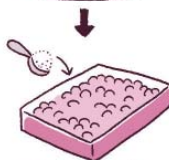


図2-22◎色々な食品の栄養成分（100g中）

		タンパク質	水分	脂質	炭水化物	灰分	エネルギー (kcal)
肉類	うし 輸入牛肉 もも 赤肉、生	22.5g	71.3g	4.6g	0.5g	1.1g	140
	ぶた 中型種肉 ロース 赤肉 生	22.9g (22.8g)	71.2g (71.3g)	4.6g (4.5g)	0.2g (0.2g)	1.1g (1.1g)	141 (141)
	にわとり 成鶏肉 ささ身 生	24.6g (26.3g)	73.2g (71.3g)	1.1g (1.2g)	0g (0g)	1.1g (1.2g)	114 (122)
卵	鶏卵類 全卵 生	12.3g (14.8g)	76.1g (71.3g)	10.3g (12.4g)	0.3g (0.4g)	1.0g (1.2g)	151 (181)
魚	まぐろ類 くろまぐろ 赤身、生	26.4g (25.6g)	70.4g (71.3g)	1.4g (1.4g)	0.1g (0.1g)	1.7g (1.6g)	125 (121)
乳製品	チーズ類 プロセスチーズ	22.7g (11.8g)	45.0g (71.3g)	26.0g (13.6g)	1.3g (0.7g)	5.0g (2.6g)	339 (177)
豆類	大豆 全粒 国産 ゆで	16.0g (12.6g)	63.5g (71.3g)	9.0g (7.1g)	9.7g (7.6g)	1.8g (1.4g)	180 (142)
穀類	こめ 水稲めし 玄米	2.8g (2.0g)	60.0g (71.3g)	1.0g (0.7g)	35.6g (25.5g)	0.6g (0.4g)	165 (118)
	こめ 水稲めし 白米	2.5g (1.8g)	60.0g (71.3g)	0.3g (0.2g)	37.1g (26.6g)	0.1g (0.1g)	168 (121)

## ●テンペとは…

揚げもの・火くめものに!

マクロビではお肉がわりに  
よく食べられるゆでた  
大豆を  
…

テンペ菌で発酵させたもの

## タンパク質をとらなくても大丈夫？

植物性タンパク質にも、たくさん種類があります。豆腐だけでも、がんもどき、厚揚げ、湯葉、高野豆腐、油揚げなどがあります。

納豆やテンペなどの大豆発酵食品もあります。テンペはインドネシアの食材です。納豆のように大豆を発酵したもので、自然食品店で売られています。一時期は普通のスーパーでも売られていましたが、最近は見かけなくなりました。

豆にしても、小豆、大豆、黒豆の他にもひよこ豆、レンズ豆、ソラマメなどたくさん種類があります。大豆タンパクや小麦タンパクを使った、お肉と間違えてしまうような料理もあります。植物性でも、タンパク質をとるのは難しくありません。

野菜中心の食事になると「タンパク質をとらな

くては」ということで、豆腐や豆料理を食べ過ぎてしまう人がいます。植物性タンパク質でも、とり過ぎると体調が悪くなる場合があります。図のように、穀物にも少ないながらもタンパク質は含まれていますので、ごはんに味噌汁を食べる程度でも大丈夫かもしれません。

タンパク質を適度にとることは大切です。しかし、食べたくないのに、「タンパク質をとらなくは」と、無理して食べるのはよくないようです。