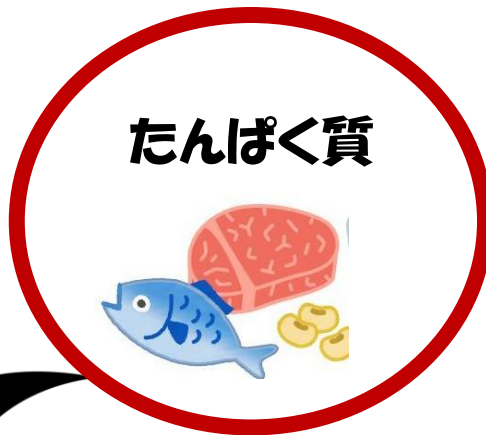


# たんぱく質

○三大栄養素



髪、爪、内臓、筋肉、ホルモンや酵素などを作るのに欠かせない栄養素。

○一日にどのくらい必要？

	男	女
18-64歳	65g	50g
65歳以上	60g	

○60gはどのくらい？



朝食 18g



昼食 18g



夕食 24g

不足すると免疫力低下にもつながります。

一度にたくさん摂取するのではなく、  
毎食まんべんなく食べることが大切です！

