

【摂取基準量】

- ・ 一般男性 **60g**
- ・ 一般女性 **50g** 「日本人の食事摂取基準」

実は、1日に必要なたんぱく質量
たんぱく質量
 しっかり摂れている方、
 少ないんです・・・

必要量をチェック！

1日のたんぱく質摂取目安量 (g)

体重(kg)	一般成人	運動習慣のある方	中強度の運動を行っている方	高強度の運動を行っている方
40	32	40	50	70
50	40	50	63	88
60	48	60	75	105
70	56	70	88	123
80	64	80	100	140
90	72	90	113	158
100	80	100	125	175

食べ物だと・・・？

プロテインだと・・・？



実は、1日に必要な
たんぱく質量

しっかり摂れている方、
少ないんです・・・

必要量をチェック！

