

タンパク質

			タンパク質量(平均)	
肉	鶏 軟骨(ヤゲン)	30個	18.8	片手サイズ
	鶏 ささみ	2本	17.3	手のひらサイズ強
	鶏 胸肉(皮なし)	70g	16.3	手のひらサイズ強
	鶏 砂肝	85g	15.6	手のひらサイズ強
	豚 ヒレ赤身	60g	13.3	手のひら4/3
	鶏 鶏レバー	70g	13.2	手のひらサイズ
	鶏 もも肉(皮なし)	65g	12	手のひらサイズ弱
	鶏 ひき肉	45g	8	手のひら2/3
	牛 もも/ヒレ	40~50g	7	手のひら2/3
	鶏 手羽元		7	1本~2本
	鶏 手羽先		6	1本~2本
	牛 バラ/ロース/ひき肉/かた	19~35g	3	手のひら1/2
	豚 バラ/ロース/ひき肉/かた	20~35g	5	手のひら1/2

魚介類	スケトウダラ	110g	19.1	片手サイズ
	キス	100g	18.5	2匹
	ブラックタイガー	100g	18.4	3匹
	カサゴ	95g	18.3	1/2匹・小さければ1匹
	トラフグ	95g	18.3	ぶつ切り5きれ
	カツオ(春獲り)	70g	18.1	手のひらサイズ
	コウイカ	120g	17.9	胴体部分サイズ
	甘えび	90g	17.8	20匹
	シバエビ	110g	17.8	23匹
	タラ	100g	17.6	片手2/3
	バナメイエビ	90g	17.6	6匹
	サザエ	90g	17.5	8匹
	モガニ	95g	17.5	1/2匹
	タイラギ貝柱	80g	17.4	大2個
	ゆでタコ	80g	17.4	足1本
	クルマエビ	80g	17.3	4匹
	ホンマグロ赤身	65g	17.2	手のひらサイズ
	メバチマグロ	75g	17.1	手のひらサイズ
	スルメイカ	95g	17	胴体部分サイズ
	マガレイ	85g	16.7	1匹(小さめ)
	ヤリイカ	95g	16.7	1杯
	アサリ	270g	16.2	量てサイズ
	しらす干し(半生)	40g	16.2	量てサイズ少な目
	しらす干し(乾燥)	70g	16.2	両手いっぱい
	ウルメイワシ丸干し	35g	15.8	8匹
	マコカレイ	85g	15.3	1匹
	ホタテ貝柱	90g	15.2	3個
	トコブシ	95g	15.2	10匹
	ワカサギ	100g	14.4	10匹
	メバル	75g	13.6	1/2匹強
	シロサケ	60g	13.4	手のひらサイズ
	スモークサーモン	50g	12.9	薄切り6枚
	マアジ	65g	12.8	1匹
	ハマグリ	210g	12.8	15匹
	ホッキガイ	110g	12.2	2匹
	マダイ	55g	11.3	
	子持ちカレイ	55g	10.9	
	ししゃも	50g	10.5	2.5匹
	アジの開き(干し)	50g	10.1	1匹
	イシダイ	50g	9.8	手のひらサイズ
	シロサケ水煮缶	45g	9.5	缶詰1/3(強)
	サワラ	45g	9	手のひらサイズ
	キンメダイ	50g	8.9	手のひらサイズ
	カツオ(秋獲り)	50g	8.7	手のひらサイズ
	イワシ	45g	8.6	1匹
	牡蠣	130g	8.6	8匹
	サバ水煮缶	40g	8.4	缶詰1/3
	イワシ缶詰(味付け)	40g	8.2	1匹(小)
	キングサーモン	40g	7.8	手のひらサイズ
	サバ	30g	6.2	手のひらサイズ
	ウナギかば焼き	27g	6.2	手のひらサイズ
	めざし	30g	5.5	2.5匹
	サンマ	27g	4.8	1/3切れ
	マグロトロ	23g	4.6	手のひら1/2