

# バーちゃん の

# よん 四コマ劇場



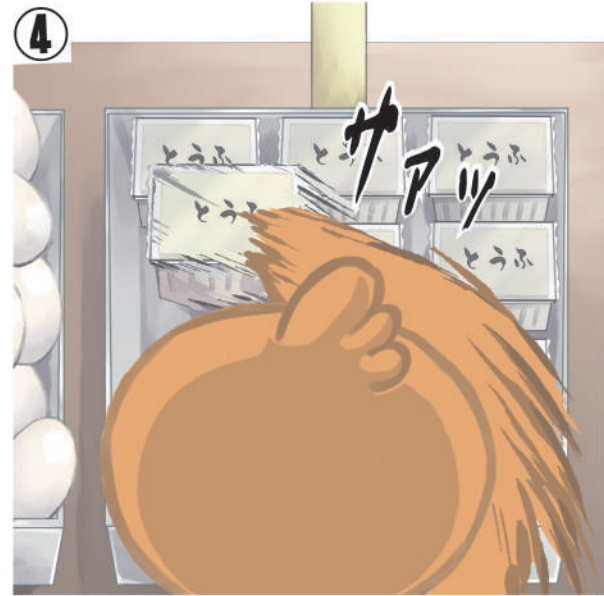
①



②



③



④

## たんぱく質の役割は??

たんぱく質は、筋肉や臓器、肌、髪、酵素、免疫物質など身体には欠かせない栄養素の一つです。なので、不足すると筋力が衰えるだけでなく、身体の免疫力が低下し体調を崩す原因にもなります。

### <<たんぱく質含有量>>

鶏ささみ 100g	23g
納豆 1パック	8.39g
卵 1個	6.29g
鮭 1切れ 80g	18.9g
牛乳 200ml	6.89g

日にどのくらいのたんぱく質を摂ればいいか!?

例えば、50kgの人なら40~50gのたんぱく質を摂ろう!!

目安はね...成人の人で、 $体重 \text{kg} \times 0.8 \sim 1$  で計算してみよう