

たんぱく質調整食品の取り入れ方

食事制限を無理なく続けるためには調整食品の活用が便利です！

1日のたんぱく質量別(30g・40g・50g)に食事例をご紹介します

食事のポイント

●1日の中でたんぱく質量を調整

普通の主食が食べたい時
「おかず」をたんぱく質調整食品へ

冷凍弁当 たんぱく質量の目安

10g以下

15~19g

そらまめ食堂

いきいき御膳α

よつば食堂



(量)かるめ



(量)しっかり



ボリューム満点

おかずをしっかり食べたい時
「主食」をたんぱく質調整食品へ



1食当たりたんぱく質0.08gから選べます

外食などでたんぱく質をとりすぎた時
「前後の食事」でたんぱく質量を調整

●1日のエネルギー量が不足していないか確認 エネルギーアップのポイント

朝食

たんぱく質
30g前後
約1700kcal
1食分の平均
約**10g**

たんぱく質**11.9g** | 塩分 1.6g | 449kcal



ジャムバタートースト、目玉焼き(醤油)、ヨーグルト



ここで調整
たんぱく質調整パン使用
おかずの量を調整

たんぱく質
40g前後
約1700kcal
1食分の平均
約**14g**

たんぱく質**17.7g** | 塩分 1.5g | 442kcal



ジャムバタートースト、ハムエッグ、ヨーグルト

たんぱく質の調整なし
※食パンは市販品(5枚切り)

たんぱく質
50g前後
約1700kcal
1食分の平均
約**17g**

たんぱく質**17.7g** | 塩分 1.5g | 442kcal



ジャムバタートースト、ハムエッグ、ヨーグルト

たんぱく質の調整なし
※食パンは市販品(5枚切り)

昼食

たんぱく質**9.7g** | 塩分 1.0g | 729kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)



ここで調整
たんぱく質10g以下
500円以下
のおかずは
たんぱく質調整レトルト使用
※普通のごはん(250g)

たんぱく質**11.9g** | 塩分 2.6g | 681kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)

たんぱく質の調整なし
※カレーは市販のレトルト食品(170g)
※普通のごはん(250g)

たんぱく質**11.9g** | 塩分 2.6g | 681kcal



カレーライス、サラダ(キャベツ、プチトマト、マヨネーズ)

たんぱく質の調整なし
※カレーは市販のレトルト食品(170g)
※普通のごはん(250g)

夕食

たんぱく質**8.8g** | 塩分 1.6g | 590kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



ここで調整
たんぱく質10g以下
そらまめ食堂
たんぱく質調整ごはん
冷凍弁当使用

たんぱく質**12.1g** | 塩分 1.5g | 574kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



ここで調整
たんぱく質10g以下
いきいき御膳α
冷凍弁当使用
※普通のごはん(180g)

たんぱく質**22.3g** | 塩分 1.7g | 625kcal



ごはん、鶏のから揚げ、副菜



ここで調整
たんぱく質19g以下
よつば食堂
冷凍弁当使用
※普通のごはん(180g)

※1日のたんぱく質量、食事療法については医師・管理栄養士などにご相談ください。
※2025年9月時点の商品の栄養成分値にて作成。例としてご覧ください。

参考：『腎臓病の食品早わかり第3版』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)、『毎日の食事カロリーガイド第3版』香川明夫監修(女子栄養大学出版部)、『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』