

タンパク質の種類

動物性たんぱく質（食べた総量の1/4～1/5）

肉

牛肉・豚肉・鶏肉・羊肉など

魚介類

あじ・かつお・まぐろ・鮭・しじみ・カキ・たこ・いか・えび・しらすなど

卵

鶏卵・うずらなど

植物性たんぱく質（食べた総量の1/20）

大豆製品

豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐、豆乳など

ストック

缶詰、スモークサーモン、豆の真空パック、しらす、サラダチキン
高野豆腐、豆腐、ゆで卵、
ツナ水煮、鮭水煮、さば水煮など

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	