

たんぱく質

食品100g当たりのたんぱく質の含有量

たんぱく質の多い食品ベスト30（水分40%以上）

食品名	g	食品名	g
しらす干し(半乾燥)	40.5	生ハム(長期熟成)	25.7
いわし(丸干)	32.8	かつお(秋)	25.0
いくら	32.6	さんま(焼き)	24.9
すじこ	30.5	あじ(干物/焼)	24.6
牛肉(腱/すじ)	28.3	牛肉(ミノ)	24.5
たらこ(焼)	28.3	まぐろ(きはだ)	24.3
あじ(焼)	27.5	いか(焼)	24.1
はまぐりの佃煮	27.0	くじら(赤肉)	24.1
あゆ(天然/焼)	26.6	たらこ(生)	24.0
ほんまぐろ/赤身	26.4	生ハム(促成)	24.0
キャビア	26.2	かも	23.6
まぐろ(びんなが)	26.0	かます(焼)	23.3
かつお(春)	25.8	たい(焼)	23.1
いわし(焼)	25.8	しらす干し(微乾燥)	23.1
スモークサーモン	25.7	鶏ささみ	23.0