



Smart News

スマニュース

フェイクミートとは？

植物性たんぱく質などが原料で風味や見た目、食感を肉に似せた食品のこと。日本では大豆を原料とすることが多い

◇フェイクミートが利用されるようになったわけ

- 1 健康意識の高まり
- 2 環境保全
- 3 動物愛護
- 4 人口増加

◇栄養価比較

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
大豆ミート (100g)	106	15.4	1.0	12.2	5.9
合挽ミンチ (100g)	259	17.3	19.7	0.2	0

日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出

特徴



LOW
カロリー

- ◎低カロリー
- ◎たんぱく質が豊富
- ◎脂質が少ない
- ◎カリウム、カルシウム、
マグネシウム、鉄等が多く含まれている

体脂肪や、体重が気になる人にはフェイクミートがおすすめ!

並び替え クイズ

100gあたりの脂質の量が多い順に並べてみよう!

答えは
次ページの右下

- 1 メロンパン
- 2 ショートケーキ
- 3 牛ばら肉
- 4 豚ばら肉

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数

例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!