

1. グリシンを含めタンパク質の摂取 ・ ・ ・ グリシンは動物性タンパク質に多い
2. ヘムの材料＝鉄分の摂取 ・ ・ ・ アユ・シジミ・ヒジキ・ホウレンソウ
切り干し太根・インゲンマメ・卵黄

3. その他の栄養素の摂取・・・ビタミンB2・B6・B12・ビタミンC・銅・鉄・ニコチン酸・葉酸など
4. 注意事項・・・胃腸薬・鎮痛剤・透析時の薬・食器などに含まれるアルミニウムは造血を阻害するので要注意

4. 注意事項
- ・ ・ ・ 胃腸薬・鎮痛剤・透析時の薬・食器などに含まれるアルミニウムは造血を阻害するので要注意

貧血は徐々に進行して言うので自覚しにくいものです。
貧血の状態の改善は鉄分のほかにタンパク質を含めた上記のような栄養素の補給です。
タンパク質やビタミンの『質と量』についてはホームページを参考にしてください。