

亜鉛の多い食べ物

- ① 牡蠣
- ② 肉
- ③ 煮干し
- ④ 卵黄
- ⑤ ナッツ（カシューナッツ、アーモンド、ピスタチオ、くるみ）
牡蠣は毎日に食べられないが、ナッツなら毎日10粒接種可能。
- ⑥ チーズ
- ⑦ 魚（鯖、イワシ、たらこ、サーモン、うなぎ）
- ⑧ のり、わかめ
- ⑨ 納豆、豆類
- ⑩ 高野豆腐