

『献血』は命をつなぐボランティア ～ご協力いただいた血液で、つながる命があります～

問保健センター ☎52-4999

『献血』とは、病気で血液を必要とする人のために、自らすすんで血液を提供することです。近年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、人との接触を避ける生活習慣が献血者の減少を招き、深刻な影響を与えており、また少子化により献血が可能な世代の人口が減り続けているなど、さまざまな要因のなか、輸血を必要としている多くの人の命を救うため、若い世代をはじめ、皆様のご協力をお待ちしています。

◇血液は人工的に造ることができず、長期保存もできません

医療が進歩した今日においても、血液は人工的に造ることができず、長期保存もできません。

また、健康面を考慮し、1人が献血できる量や回数には上限が定められています。このため、必然的に多くの人のご協力が必要となるのです。

◇若い世代の方の協力が必要です

～きっと誰かが、だったら私が はたちの献血～

献血は通常64歳までしかできません。こうしたなか10代～30代の若い世代の献血者数は、この10年で約35%も減少し、このままでは必要な血液量を確保できなくなるおそれがあります。1月・2月は『はたちの献血』キャンペーンを実施しています。ぜひこの機会に、献血に挑戦してみませんか。

◇基準を満たす17歳～69歳までの人は400mLの献血ができます

献血をすることができる人の条件は、体重や血圧など一定の基準を満たす17歳以上の男性または18歳以上の女性で、通常は64歳までですが、60歳～64歳の間に献血の経験がある人は69歳まで献血をすることができます。

◇予防接種を受けても献血はできます

インフルエンザなどの不活化ワクチンの接種を受けた場合は接種後24時間、新型コロナウイルスのワクチン接種を受けた場合は接種後48時間を経過していれば献血をすることができます。



< 街頭献血のご案内 >

◇日時 3月22日(水) 午前9時30分～午前11時30分

◇場所 マックスバリュ田布施店

※山口県赤十字血液センターでは、県内を巡回し街頭献血を行っています。献血バスの運行スケジュールや献血に関することなど詳細は、山口県赤十字血液センターホームページ (<https://www.bs.jrc.or.jp/csk/yamaguchi/index.html>) をご覧ください。皆様のご協力をお待ちしています

(参考：総務省ホームページ・日本赤十字社ホームページ)

- 作り方**
- ①豆腐は4つ割りにし、600Wのレンジで1分半加熱し、ざるに上げて水気を切る。
 - ②玉ねぎをみじん切りにする。
 - ③ポウルに鶏ひき肉、戻しひじき、①②とAを入れてよく練り混ぜる。
 - ④揚げ油を180℃に熱し、スプーン2本を使って丸めながら落とし入れ(1人3個程度)、カラリと揚げる。
 - ⑤サニーレタスを洗ってちぎり、付け合わせる。

戻しひじき	30g
鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	150g
玉ねぎ	80g
スキムミルク	20g
片栗粉	大さじ1
おろし生姜	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
揚げ油	適量
サニーレタス	40g

1人分の栄養価

エネルギー…155kcal
たんぱく質…10.0g 脂質…9.1g
カルシウム…91mg 塩分…0.7g

材料(4人分)

骨を丈夫にするカルシウム・ビタミンD・ビタミンKがとれる一品です。軟らかく食べやすいので、小さな子どもや高齢者にもお勧めです。味がついているので、そのままお弁当に入れてもいいですよ。

ひじき入りつくねだんご
いただきます

田布施町食生活改善推進協議会