



毎年1月～2月は『はたちの献血』キャンペーン月間です！

問保健センター ☎52-4999

～平成31年『はたちの献血』キャンペーンキャッチフレーズ『始めよう献血 君の勇気が命を救う』～
厚生労働省では、献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤の安定供給を確保するため、新たに成人式を迎える『はたち』の若者を中心として、広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、国民一人ひとりに献血の重要性を普及啓発し、献血運動を全国に盛り上げることを目的に、毎年1月～2月にキャンペーンを実施しています。

■献血の基礎知識

◇血液の量、献血の量について

人間の血液の量は、体重の約13分の1で、血液の量の12%を献血しても医学的には問題ないといわれています。通常の街頭献血の量は安全なものですので、ご安心ください。

また、血液の量は、献血後に水分を摂取することにより短時間で回復します。回復する速さには個人差がありますが、目安として血漿成分は約2日、血小板成分は約4～5日、赤血球は約2～3週間で回復します。

◇採血基準

400ml献血ができる人の年齢は、男性17歳～69歳、女性18歳～69歳で、体重は男女とも50kg以上です。

※65歳～69歳までの人は60歳～64歳までに献血の経験がある人に限られます。

また、献血の回数は、1年間（52週間）に男性は3回以内、女性は2回以内です。

◇献血にかかる時間

実際に献血にかかる時間は、400ml献血の場合、受付から採血後の休憩まで約40分です。実際に針をさしている時間は平均で10分～15分です。この40分で助かる命があります。

◇血液のゆくえ

血液は、栄養や酸素の運搬、免疫など人間の生命を維持するために不可欠です。現在、医療技術がどんどん進歩していますが、血液はいまだに人工的に造ることができません。だから『献血』でたくさんの人から血液を集めるしかないのです。皆さんの献血が医療を支えています。

いただいた血液は、献血会場から各地のブロック血液センターに運搬され、精密な検査や血液成分ごとに分離が行われて血液製剤となり、適切な温度下で保管されています。医療機関からの要請に24時間365日対応できる体制を整えられ、患者さんが必要とする時に血液が届けられます。

（引用：厚生労働省、日本赤十字社ホームページ）



小松菜のみぞれ和え

今が旬の小松菜と大根おろしの組み合わせは、野菜の甘みが十分感じられる1品です。

油揚げの食感と柚子の香りがアクセントになっているので、さっぱりと飽きのこない和え物です。

材料（4人分）

油揚げ	1/2枚
小松菜	180g
しめじ	60g
大根	100g
柚子の果汁	大さじ1
① 砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
柚子の皮	少々

作り方

- ①小松菜はたっぷりの湯で茹でて水にとり、固く絞って3cm長さに切る。しめじは根元を切って小房に分け、レンジで1分半加熱する。
- ②油揚げはフライパンで素焼して3cm長さの細切りにする。
- ③大根は皮をむいてすりおろし、ざるにあげて軽く水気を切る。
- ④柚子はよく洗い、皮を薄くそいでせん切りにし、果汁は搾っておく。
- ⑤①、②を④で和えて小鉢に盛り、③を天盛りにして柚子の皮をのせる。（食べるときに混ぜ合わせる）

1人分の栄養価

エネルギー…31kcal
たんぱく質…2.2g 脂質…1.0g
カルシウム…93mg 塩分…0.7g

いただきます

食生活改善推進協議会