



## 献血にご協力をお願いします！

閩保健センター ☎52-4999

献血は、病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自ら進んで血液を提供する身近なボランティアです。この20年間で10代～20代の献血者数は約160万人（約62%）も減少しており、少子化は献血にも影響しています。献血者の減少が進んでいる今、これからも血液を確保し、患者さんの命を助けるためには、一人でも多くの人の協力が必要です。

### ■献血ってどうして必要なの？

血液を必要としている患者さんは大勢おられますが、血液は人工的に造れず、長期保存ができません。また、1人当たりの献血の回数、量に制限があります。

### ■血液の量はどれくらい必要？

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。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。回復する速さは個人差がありますが、目安として血しょう成分は約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。

※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。

### ■献血って何歳からできるの？

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。

### ■献血って何回出来るの？

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。

### ■献血にかかる時間はどれくらい？

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。

### ■予防接種を受けた場合は？

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時間を経過していれば献血可能です。また、新型コロナウイルスのワクチン接種を受けた場合は、1回目、2回目いずれの場合も接種後48時間を経過していれば献血可能です。

### ■1月、2月は『はたちの献血』キャンペーン月間です！

厚生労働省では献血者が減少しがちな冬の時期に安全な血液製剤の安定供給を確保するため、成人式を迎える『はたち』の若者を中心として皆さんに献血に関する理解と協力をお願いしています。この機会にご協力をお願いします。

（参考：厚生労働省、日本赤十字社ホームページ）



いただきます

### フライパンローストビーフ

田布施町食生活改善推進協議会

ローストビーフに適した肉は、赤身で脂肪が少なくヘルシーです。アルミ箔に包んで保温しながらゆっくり冷ますと、切ったときに肉汁が出てくくなりますよ。年末年始やホームパーティーなどで喜ばれること間違いなしです。

#### 材料（4人分）

牛もも肉（塊）	250g 前後
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
油	小さじ1
【ソース】	
赤ワイン	大さじ2・1/2
水	大さじ2・1/2
トマトケチャップ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
バター	大さじ1/2
クレソン（あれば）	4本（40g）

#### 1人分の栄養価

エネルギー…115kcal  
たんぱく質…13.6g 脂質…4.9g  
カルシウム…16mg 塩分…1.0g

#### 作り方

- ①牛肉は約1時間前に冷蔵庫から出して常温に戻しておき、塩とこしょうを全体にすり込む。
- ②フライパンに油を熱し中火で牛肉の各面を1分半～2分ずつ焼く。全体に焼き色がついたら肉を取り出し、アルミ箔で二重に包んで30分ほどおいて冷ます。
- ③②のフライパンにバター以外のソースの材料を入れて中火にかけ、底についた肉のうまみをこそぎながら2/3量になるまで4～5分煮詰め、バターを加える。
- ④②の牛肉を6～7mm厚さに切って器に盛り、クレソンを添え、③のソースをかける。

※献立…玉本光枝先生