

7月は「愛の血液助け合い運動」1月間です

愛の血液助け合い運動が、毎年7月1日から31日までの1カ月間、全国で展開されます。

◆献血を取り巻く現状：

岐阜県では、「県内で必要な血液は、県内の献血で確保する」を基本目標として、血液事業を推進しています。

近年、減少傾向となっていた若年層の献血者数は、平成25年度の献血で10代の献血者数が若干増加しました。

しかし、若年層全体としては人数も全献血者数に占める割合も減少し続けているのが現状です。

また、献血量の確保のしやすさと、感染症等のリスクを低減させる等の利点から、国は400ミリリットル献血を推進しています。献血へのご協力をお願いします。

健康福祉部健康課 88・4511

◎献血の手順：

①受付をします
身分証明書等でご本人確認をさせていただきます。申込書にご記入いただきます。

②問診票に記入をします
質問に、YES・NOで答えていただきます。

③測定と問診をします
血液の濃さや血圧の測定、問診を行います。それらに合格するといよいよ献血です。

④献血をします
採血にかかる時間は10～15分程度です。

⑤休憩をします
採血の後は、しっかりと水分補給をしてください。

⑥献血カードの受け取り
終了後は献血カードを受け取ってください。400ミリリットル献血をしていただいた人には記念品が贈呈されます。



郡上市献血状況について

郡上市における献血者数は、平成23年度から減少し続けています。今後も少子高齢化の進行により、献血が可能な年齢層の人口が減少し、さらなる献血者数の減少が見込まれます。

7月27日(日)には愛の助け合い運動の一環として、大和町内にて「まちかどごかれあい献血」が行われます。当日は、献血グッズの配布も予定されており、詳しい時間や会場につきましては、ケーブルテレビの文字放送や広報郡上「今月の募集とお知らせ」20ページをご覧ください。

郡上良ちゃんも献血を応援します！



献血は 命と笑顔をつなぐ愛

つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～

◆健康づくりは減塩から◆

◎ひじきは鉄分が多く、貧血予防の強い味方です。煮物だけでなくいろいろな料理に入れてみましょう。

ひじき入りピーマンの肉詰め

〈つくり方〉

〈材料4人分〉

| | |
|---------------|--------|
| ピーマン | 5個 |
| 合いびき肉 | 300g |
| 米ひじき (もどしたもの) | 20g |
| しょうが (すりおろし) | 1片 |
| A パン粉 | 大さじ3 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう・ナツメグ | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1～2 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| B 酒 | 大さじ1 |
| 水 | 1/2カップ |
| C ケチャップ | 大さじ3 |
| ウスターソース | 大さじ2 |

- ①ボウルに「A」を合わせよく混ぜておく。
- ②ピーマンはへたと種を取り、3等分の輪切りにする。
- ③ビニール袋に片栗粉とピーマンを入れまぶし、①を詰める。
- ④油をひいたフライパンで両面に焦げ目がつくまで焼き、「B」を入れふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤水分がなくなったら、肉詰めは器に取り出し、そのままのフライパンに「C」を足し煮詰めてソースをつくる。
- ⑥盛り付けた肉詰めの上にソースをかける。

1切れ分：エネルギー 66kcal
食塩相当量 0.5g、鉄分 0.6mg

郡上市食生活改善推進員協議会

八幡支部 (かぼちゃグループ)



◀「た〜んと君」(郡上市食育キャラクター)

ひと口サイズでお弁当にもぴったり!!

