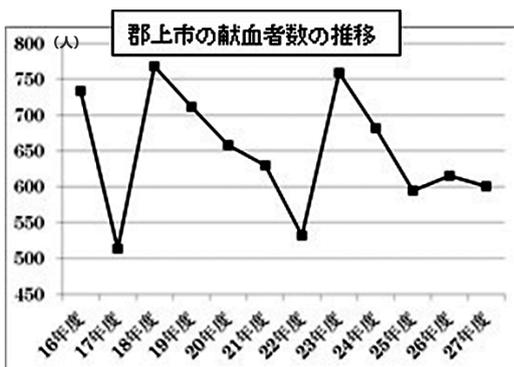


「献血は命と笑顔をつなぐ愛」

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。郡上市内でもこれに合わせ、大和リバーサイドタウンPrioにおいて街頭献血が行われます。
※献血の日時・会場は18ページに掲載されています。

献血は16歳～69歳の健康な人であれば、どなたでもご協力いただくことができます。市内においては、高校生のみなさんからも献血へご協力いただいています。しかし、近年の郡上市内の献血者の数は、平成23年度以降、大きく減少傾向にあります。現在郡上市でも人口減少や少子化傾向にある中、今後さらに、献血者数が減少することが予想されています。

市の統計によると、平成27年の救急件数は前年に比べ101件増加、病院への搬送は92人増加しています。また、同年の自動車事故による出場件数は41件で前年に比べ7件の増加、搬送者数は37人で、前年に比べ10人の増加となっています。救急搬送された人に対し、必ずしも輸



血が必要になるわけではありませんが、こうした現状から市内の医療機関で輸血が必要になる場面が増えていくことも十分に考えられます。市内で輸血が必要になったときは、岐阜県内で献血された血液が使われることとなります。平成27年度に郡上市内で使われた血液は、市内の献血で賄うことができました。しかし、血液製剤は使用期限が短く、4～21日間しか保存できません。また、市内で使用される血液は市内で供給することで、救急医療を自分たちの力で支えることにつながります。そのためには献血の重要性を一層認識する必要があります。

市民のみなさんの協力が一人の命をつなぎ、やがては笑顔に結び付き、愛情に変わっていきます。今後も愛の献血活動に、ご理解ご協力をお願いします。

健康福祉部健康課やまつじ
88・4511

赤十字血液センターからのメッセージをご紹介します

病气やけがの治療に使われる輸血用血液製剤については、現在、国内で使用される分は、献血によって得られた血液を原料として製造されています。血液は、長期保存することができませんので、医療機関に安定的に血液を供給するために、輸血用の血液を十分に確保する必要があります。

献血の現状をご理解いただき、今後も引き続き、献血へのご協力をお願いいたします。

日本赤十字社 岐阜県赤字血液センター
058・272・6911



つくってみ! たべてみ!

～ あの味 この味 うす味で～



郡上市食生活改善推進員協議会 大和支部(まめグループ)

健康づくりは減塩から

夏場には、冷たくてのどごしの良いそうめんが大人気ですが、麺に含まれる塩分と栄養の偏りが気になります。肉や卵のたんぱく質とたっぷり野菜のカリウムをプラスして、減塩効果のあるバランスの良いぶっかけそうめん、暑い夏を乗り切りましょう。

◎ ぶっかけそうめん (中華風) ◎

1人分: エネルギー 417kcal、食塩相当量 6.6g

▼材料 (4人分)

- そうめん……………6束 (300g)
- 鶏がらスープの素…………… 大さじ1.5
- A ごま油……………大さじ3
- 塩……………小さじ1
- 熱湯……………750cc
- 鶏ささみ……………2本
- きゅうり……………1本
- 卵……………2個
- いりごま……………少々
- 青ねぎ……………2本
- アスパラ……………2本
- トマト……………1個

《つくり方》

- ① Aを混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ②鶏ささみは、ゆでてほぐす。卵はゆでて半分に切る。
- ③きゅうりは千切り、ねぎは小口切り、アスパラはゆでて斜め切りにする。
- ④トマトは、大き目のざく切りにする。
- ⑤そうめんは、ゆでて冷水でよく洗い、水切りし器に盛る。
- ⑥そうめん①を②③④をのせ、ごまをかける。



～食改川柳～
「あっさりな 夏の恵みを トッピング」