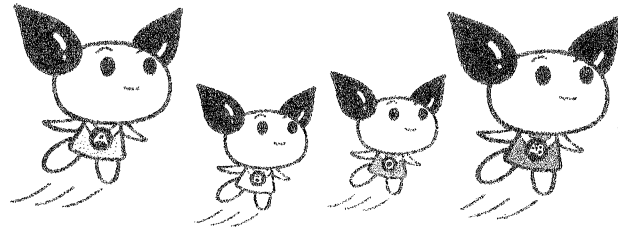


回 覧



ちょっとした勇気で
救える「命」が
あります。

「愛の献血」への協力依頼について

町民皆様には、「愛の献血」につきましては毎回ご協力いただき、厚く御礼申し上げます。おかげさまで、小値賀町の献血率は、上五島保健所管内でも非常に高い献血率を保っております。しかし、全国的に20代～30代の献血者の減少が深刻な問題となっており、小値賀町も例外ではありません。

「献血」は、皆様の温かいボランティア精神とご協力によって支えられ、多くの「尊い命」を救うことにつながっています。

つきましては、下記の日程で「愛の献血」を実施しますので、献血の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

記

1. 日程及び場所

実施日	実施場所	実施時間
7月25日(月)	役場前	14:30～17:00
7月26日(火)	漁協前	7:30～9:30
	役場前	10:00～12:00

※献血カードをお持ちの方は、献血カードをご持参下さい。

2. 献血できない人

- ①体調が悪い人。
- ②出血を伴う歯科治療（歯石除去を含む）を3日以内に受けた人。
- ③服薬中、妊娠中、授乳中の人。

※服薬については、制限が緩和されております。詳しくは別紙をご参照ください。

- ④16歳未満、70歳以上の人。（400ml献血は、男性は17歳、女性は18歳から）

※その他、詳しくは受付で説明いたします。

担当：住民課保健係 赤波江
電話：56-3111

血色素が少ないと言われた方へ

血色素（ヘモグロビン）とは・・・？

血液の中に含まれるたんぱく質の一種で酸素を運ぶ働きをしています。

そのため、血色素が少ないと酸素が体中に行きわたりづらくなり立ちくらみや頭痛、体のだるさや肩こりなどを引き起こします。

血色素を増やすための生活習慣

・バランスの良い食事

3食規則正しく食べ、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

・適度な運動

ストレッチやウォーキングなどの運動で血液を体の隅々まで行きわたらせましょう。

・十分な睡眠

最低でも6時間くらいの睡眠をとりましょう。

食事のポイント

鉄分を多く含む食品を取りましょう。



レバー



あまり



ひじき



いわし、まぐろなど



ほうれん草・大根葉



納豆

鉄分の吸収を助けるビタミンCや良質のたんぱく質を取りましょう。

ビタミンC



ミント

ピーマン

ブロッコリー

葉類

果物

たんぱく質



肉類

魚類

卵

豆製品

乳製品

鉄分の吸収を阻害する食品に注意！



コーヒー



お茶
(緑茶)



アルコール



インスタント食品
加工食品

夏

夏野菜のゴーヤやピーマンには鉄の吸収をよくしてくれるビタミンCが豊富！
普通の緑のピーマンよりも赤や黄色のピーマンの方がビタミンCが多いのでおすすめ！

夏の料理に簡単一工夫で鉄分UP！

いつものそうめんの麺つゆにすりごま+レモン汁+ごま油でお手軽に鉄分アップ！
すりごまに含まれる鉄をレモン汁のビタミンCで吸収しやすくできます。
また、鉄分の多い干しエビやかつお節でだしを取って麺つゆを作るのもおすすめ。
だしを取った干しエビやかつお節も捨てずに具として食べれば簡単に鉄分アップ！

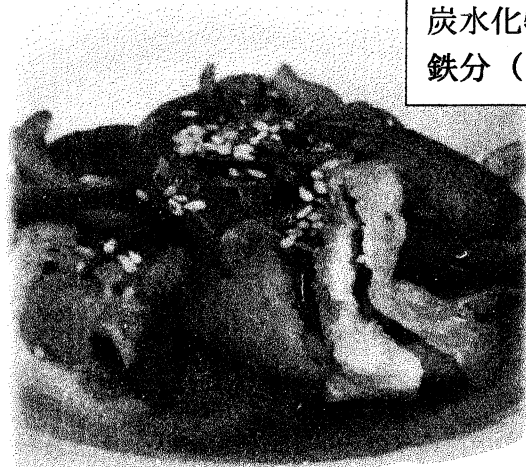
夏の貧血予防レシピ

ピーマンの干しエビ炒め

エネルギー：124kcal
たんぱく質：6.9g
脂質：9.3g
炭水化物：3.9g
鉄分（※）：1.9g

〈材料〉約4人分

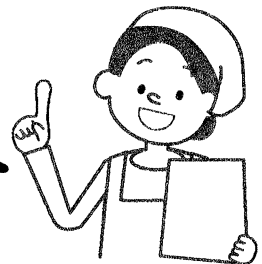
ピーマン	4個
干しエビ	大さじ2
薄揚げ	2枚
ごま油	大さじ1
麺つゆ（2倍希釈）	大さじ1
塩こしょう	少々
いりごま	少々



〈作り方〉

- ①ピーマンと薄揚げを1cm位の細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、干しエビ、ピーマン、薄揚げを入れて炒める。
ピーマンに火が通ってきたら麺つゆと塩コショウで味を調える。
- ③最後にいりごまを散らして完成。

**簡単に作れるのでおすすめです！
干しエビの鉄分とピーマンのビタミンCで
貧血予防！**



（※）1日に必要な鉄分量は、30～69歳の男性で7.5g、70歳以上の男性は7g、
30～69歳の女性で6.5g、70歳以上の女性は6g、月経がある方は10.5gです