

健康 ワンポイント
アドバイス

献血～尊い命を救う「愛の贈り物」～

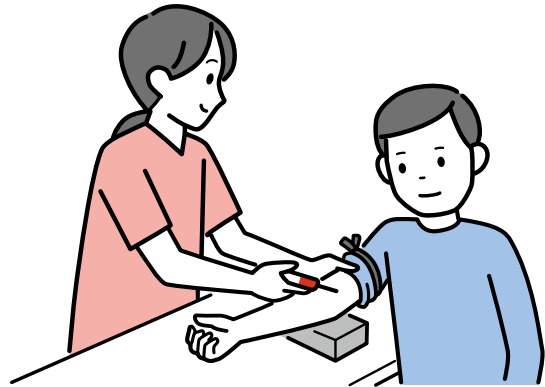
なぜ献血は必要なの？

血液は酸素や栄養の運搬、免疫など人間の生命を維持するために欠くことのできない多くの機能を担っています。現在、血液の機能を完全に代替できる人工血液は存在しないため、医療において輸血は欠かすことができない治療法となっています。皆さんの献血によって必要な血液を確保し続けなければ、輸血医療は成り立ちません。

献血手帳・献血カードのアプリへの移行

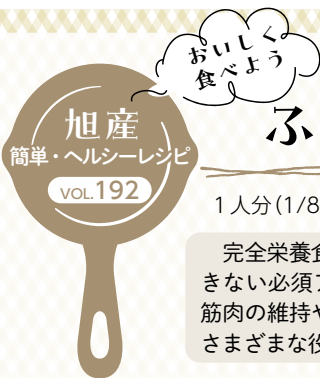
献血手帳や献血カードの発行・更新は1月4日(日)で終了となり、1月5日(月)からは全国の献血会場で、ラブラッドアプリによる献血の受け付け方法に統一します。

ラブラッドアプリでは、献血予約や事前の問診回答入力が行えます。また、献血のたびにポイントがたまり、記念品と交換できるほか、血液の検査結果の閲覧や、献血とコ



ラボしたイベントなどのお知らせも受け取れます。

☎千葉県赤十字血液センター千葉港事業所(☎043-241-8332)



ふわふわバナナケーキ

1人分(1/8本)の栄養価 エネルギー162kcal、食塩相当量0.1g

完全栄養食とも呼ばれている鶏卵には、人の体では作ることのできない必須アミノ酸が豊富に含まれています。必須アミノ酸には、筋肉の維持や成長ホルモンの分泌、免疫増強、ストレスの軽減などさまざまな役割があります。1日1個程度を目安に食べましょう。



材料(パウンドケーキ20cm型1本分)

卵	1個
砂糖	75g
溶かしバター	50g
①小麦粉	100g
②ベーキングパウダー	5g
バナナ	中1本
スライスアーモンド	適量

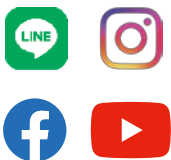
作り方

- ①ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②バター、振るいにかけて①、フォークでつぶしたバナナを入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③②を型に入れスライスアーモンドをのせて、180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。
- ④粗熱を取り、型から外して8等分の厚さに切ったら完成。

☎旭市保健推進員協議会共和支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

旭市公式SNS

一覧ページから、各SNSへ簡単アクセス！



LINE
Instagram
Facebook
YouTube チャンネル



ぼくのInstagramも
チェックしてね！