

ドナー通信

No
119

2026.7 発行

CONTENTS

■ LOVE in Letter

お便りとメッセージのコーナー

■ 奥山先生と一緒に! 献血探究!

献血前後に気を付けること~食事編~

■ けんけつちゃんが行く!

日本中央競馬会 中山競馬場

■ 漢字クロスワードパズル

編集:千葉県赤十字血液センター



写真:日本中央競馬会 中山競馬場 様



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

千葉県赤十字血液センター

LOVE in Letter

千葉県赤十字血液センターでは、輸血を受けた患者さんと献血にご協力いただいた方が手紙でお互いの想いを伝え合う取り組みを行っています。

輸血を受けた方からのお手紙

献血をしてくださった皆様へ

私は血液の病気で自分の力では思うように血液を作れず、これまでに何度輸血を受けなおりました。

点滴から流れてくる血液を見るたびに、献血をしてくださった方々の善意を支えられ、助けていただいていることを実感しています。

また、私に合った血小板が不足した際には、同じ型を持つ方がわざわざお向いへ献血をしに来てくださる事も知り、更に感謝の気持ちでいっぱいになりました。

たくさんの方々に助けていただいていることに心よりお礼申し上げます。

輸血を受けた患者さんに手紙を書いてみませんか？

輸血を受けた患者さんからの手紙を読んだ感想や、献血への想いを集めて医療機関にお届けしています。献血で集められた血液は、今この瞬間も病気と闘う患者さんの治療に使われています。皆さまからの温かいメッセージをお待ちしています♪

お便りとメッセージのコーナー

皆さまからのお便りとメッセージを待っているっち!



いろいろな方の支え

K.Kさん 我孫子市

献血していると、本当に色々な年代の方々が一緒に並んで献血しています。みんなで支えている献血。今は調剤薬局で働いていますが、色々な形で人の健康に関われるのが非常に幸せで、ありがたいです。

弟に触発され

C.Fさん 印西市

献血中に体調不良になりスタッフさんにご迷惑をおかけし、それから足が遠ざかっておりました。しかし、弟が献血した話を聞き触発された私は数十年ぶりに献血を決意。念入りに水分補給をし、無事に献血することができました! 今後も献血活動を続けたい、より良い血液を贈りたいと改めて実感しました。

16歳になったら必ず

K.Uさん 千葉市

高校2年生の夏休みに初めて献血をしました。健康な自分が社会のためにできることとして、「16歳になったら必ず」と前から思っていました。そこからまだ1年も経っていませんが、すでに複数回献血し、今後も献血は私の人生の一部になると思っています。献血ルームという空間の維持・管理、受付や採血にあたる職員さんなど、献血の仕組みを実現するために必要なことが揃っているのは素晴らしいことです。皆さんに感謝しています。今後もこのさやかな支え合いの仕組みがずっと続いていくことを願っています。

Webからもメッセージをお送りいただけます。

応募の詳細は裏面(中央)へ!

- 献血にまつわる思い出や感想、実際に輸血を受けられた方々やそのご家族、輸血医療に携わる医療関係者からのお便りをお待ちしています。
- 採用されたお便りは、次号以降のドナー通信や当センターのホームページ、公式SNSなどで市区町村名とイニシャルでご紹介します。なお、紙面の都合上、本旨を変更しない範囲でメッセージを編集(一部抜粋等)させていただく場合がございますので、予めご了承ください。





千葉県赤十字血液センター
所長 奥山 美樹

奥山先生と一緒に!

献血探突!

いつも献血にご協力いただきありがとうございます。

「献血前後におすすめの食事はありますか?」「日頃飲酒をしていますか?」
などのご質問をもとに、**献血前後に気を付けること~食事編~**についてお話しします。

おすすめすること!

血液中に含まれる赤血球には鉄分が多く含まれているため、体内で赤血球を作るには鉄分が必要です。鉄分が不足することで貧血になることがあり、これは若い女性にときどき見られる鉄欠乏性貧血といわれる状態です。献血をすると体内の赤血球が減少しますが、同時にこの鉄分も失われ、この鉄欠乏状態になります。献血後に失われた分を補おうと体の中でたくさん赤血球を作ろうとしても、原料がなければ作れません。そのため献血前後には鉄分を補給するような食事が適しています。鉄分の多い食事を心がけることで早く元の血液の状態に戻すことができるのです。

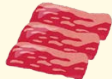
食べもので鉄分が多いのは、レバーや赤身肉、ほうれん草などが代表的です。また、柑橘類やピー

マンなどに多く含まれるビタミンCと一緒に摂ると鉄の吸収が促進されると言われています。千葉県赤十字血液センターでは、採血前検査にてヘモグロビン低値(貧血気味)で献血にご協力いただけなかった方々に、改善にお役立ていただけますよう、和洋女子大学ボランティア部と千葉県学生献血推進協議会ご協力のもと制作した、「貧血を防ぐメニュー※」をご紹介します。これが献血前後の食事にも有効です。ぜひ参考にしてください。

また、血液の約半分は水分です。したがって献血すると、比較的短時間に水分もたくさん失われることとなります。これは赤血球をほとんど採血しない成分献血の場合でも同様です。そのため、献血の前後には水分補給がとても重要であり、献血会場ではスポーツドリンクをお渡ししています。水分補給は水でもジュースでも可能ですが、スポー

●動物性食品に多く含まれる

へム鉄



牛肉



豚肉



かつお



卵



いわし



まぐろ(赤身)



干しえび



あさり

吸収率

高

●植物性食品に多く含まれる

非へム鉄



ほうれん草



小松菜



大根・かぶの葉



枝豆



きくらげ



きな粉



大豆



油揚げ



ひじき



ナッツ

吸収率

低

ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が **高**

●ビタミンCを含む食品



キャベツ



ブロッコリー



キウイ



じゃがいも



いちご



パプリカ

新
貧血を防ぐ
レシピ

和洋女子大学ボランティア部さんより
レシピが届いたっち!

豆乳ココア
ムース



材料(1人分)

- チョコレート…20g
- 豆乳…60mL
- ピュアココア…4g(小さじ2)
- マシュマロ…20g(6個)

盛り付け

- バナナ…20g
- ホイップクリーム…適量
- ミントの葉…適量

作り方

- ① チョコレートは細かく刻んでおく。
- ② 鍋に豆乳を入れて弱火にかける。
- ③ 豆乳が温まってきたら、マシュマロ、チョコレートの順に入れ、形が分からなくなるまで木べらで混ぜる。この時、沸騰させないように注意する。
- ④ ココアをふるいながら加えて、完全に混ざったら火を止め、好きな容器に入れてラップをし、冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。
- ⑤ 冷やして固まったムースの上に、バナナを斜め薄切りにスライスして上に添える。
- ⑥ お好みでホイップクリームやミントの葉を添えて完成。

エネルギー 243kcal

鉄 1.9mg

たんぱく質 4.6g

カルシウム 74mg

炭水化物 36.2g

食塩相当量 0.1g

ツドリクには水分に加え糖分や電解質が含まれています。より血液の成分に近いので、水だけを飲むよりも体への吸収が早く、献血前後や脱水時などに飲むのに適しています。

避けたほうが良いこと!

献血前後には十分な水分補給が大切ですが、アルコール飲料は脱水を招くため、水分補給にはまったく逆効果であり、むしろ悪影響となります。そのため、献血の前日と当日は飲酒を控えるようにしてください。また、唐揚げやてんぷらなどの揚げ物や、炒め物など脂質の多い食事をした直後は、健康な人であっても血液中の中性脂肪が上昇し、血液が白く濁ることがあります。これを「乳び血」といい血液検査の結果に影響を及ぼすことがありますので、採血直前の高脂肪食も控えてください。

かといって、食事を抜いて献血をするのは大変危険です。空腹で採血をすると気分不良を引き起こす要因になると言われていますので、献血者の皆さまの安全のため、献血前に食事を摂られていない方の献血はご遠慮いただいています。

そのほか、激しい運動やストレス、疲労、寝不足なども採血時の気分不良の誘因となります。献血は前日から十分に睡眠をとり、食事もしっかりと摂ってからご協力いただきますようお願いいたします。



※貧血を防ぐメニューはこちら▶

質問募集!



奥山先生へ聞いてみたいことを募集中!
Webからも質問をお送りいただけます



現在新レシピを開発中!
お楽しみに!

和洋女子大学ボランティア部 ▶
Instagram (@wayo_volunteer_)



ドナー通信ぷらす公式Xで配信中!

毎月1回、献血に関する知識や情報を
公式X(旧Twitter)で配信中!

「LOVE in Letter」や「貧血を防ぐメニュー」など、
毎月内容を変えてお届けします!お楽しみに!

配信日:毎月20日予定

各献血会場の
公式アカウント
はこちら▶



フォローして
ほしいっち





第38回

日本中央競馬会 中山競馬場様



©JRA

今回は、日本中央競馬会中山競馬場様を訪問!大迫力のコースやファミリー向けの施設を見てきたっ!競馬の魅力や献血協力について紹介するっ!

Interview



中山競馬場 お客様課 課長補佐 高橋 淳悟 様

Q 中山競馬場ならではのコースの特徴を教えてください!

A 中山名物の急坂が特徴です。ゴール前に設けられている上り坂の高低差は2.2mで、最大勾配は2.24%あります。JRA全10競馬場で最大となり、馬たちにとっては文字通り、「最後の難関」と言えます。直線の急坂で形勢が一変することも多く、スリリングな攻防からは最後まで目が離せません。また、深い谷を上り下りする坂路障害や、樗コース(通称・大障害コース)の大竹柵、大いけ垣といった障害コースも見どころのひとつです。

Q 中山競馬場が大切にしていることを教えてください!

A JRA全体の取り組みとして、貴重な休日にご来場いただくすべてのお客様に楽しんでいただくことを第一に考えています。特に、お子様やそのご家族、競馬に触れたことのない方々でも楽しめる施設やイベントをご用意しています。単に賭け事(ギャンブル)という面ではなく、国際的なスポーツエンターテインメントとしての魅力があります。「レースの迫力」、「馬の美しさ」をぜひ競馬場で体感していただければと思います。



ハイセイコー号馬像



グランプリガーデン



うまキッズひろばの“くものじゅうたん”



うまキッズルーム

Voice

献血への想い



当場として献血に協力することは、社会貢献を超え地域社会の命を守る「共助」活動と考えています。ポスターや場内放送等を活用し、より多くの方に協力していただけるよう広報をしています。競馬開催日の実施のため、お客様の安全を第一に考え、場所・時間等を考慮するよう心がけています。

KANJI CROSSWORD PUZZLE

漢字クロスワードパズル

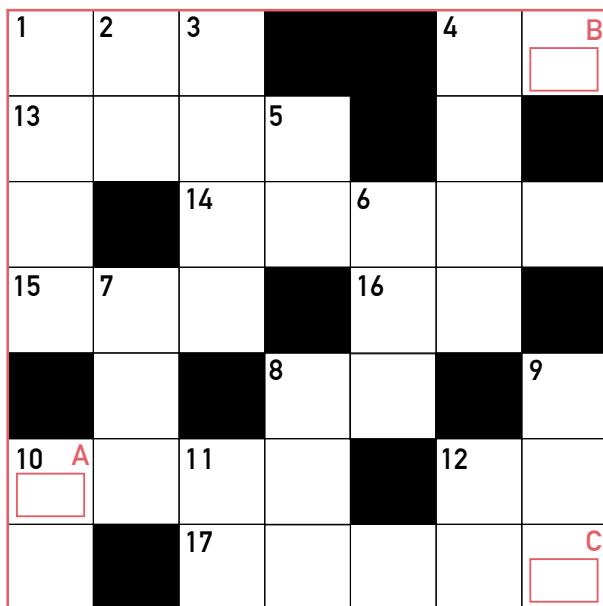
このクロスワードパズルは、A.B.Cの3カ所に漢字が入ります。
その他のマスはすべてカタカナです。
最後にその漢字三文字を並べて、答えのこたばを作ってください。

ヒント

最高気温40℃以上の日の
新しい名称。

■タテのカギ

- ①1枚の色紙などに、感謝や激励、お祝いのメッセージを寄せて書くこと。
- ②春先に香りの良い花を咲かせ、6月頃に酸味の強い実をつける植物。
- ③社会情勢や特定分野の出来事を報じる紙媒体。朝刊・夕刊として定期的に発行される。
- ④かつてのバレーボール女子日本代表の愛称。「○○○○ NIPPON」
- ⑤「海馬」と書く動物は？
- ⑥海やプールでの水遊びや遊泳補助として使用する。
- ⑦出張や旅行にかかる費用。
- ⑧ニュージーランドの国鳥に似ていることからこの名がついたフルーツ。
- ⑨西の地平線へ沈んでいく太陽とその光。
- ⑩非常によく似ていること。
- ⑪家事や仕事以外の自由な時間。
- ⑫疑問や質問、課題を意味する。「○○」を投げかける



■ヨコのカギ

- ①文章や話の中心となる内容。
- ④暑さをしのぐ目的で、山岳地帯や水辺などへ行くこと。
- ⑧二つのものの境界線、物の端。「テーブルの○○に物を置く」
- ⑩手厳しい評価。
- ⑫東京スカイツリーは世界一高い自立式電波○○。
- ⑬コンクリートやモルタルの材料。
- ⑭脳の唯一のエネルギー源となる栄養素。
- ⑮地球上で最も首が長い動物。
- ⑯空気中に細かい水蒸気が浮遊し、視界が悪くなる。
- ⑰中山競馬場でのレース○○○○○を調べてみるっ!

前号の答えは、「災害時」でした。
たくさんのご応募ありがとうございました。



読者の
皆さんの声を
大募集!



「住所・氏名」と①漢字クロスワードパズルの答え、②お便りとメッセージ、③献血や輸血に関する質問、④ドナー通信への感想などをハガキもしくはWEBでお送りください。(2026年10月31日(土)締切)

ハガキでの
応募は
こちらから

締切 2026年10月31日(土) 当日消印有効
応募先 〒274-0053 船橋市豊富町690
千葉県赤十字血液センター ドナー通信係

WEBからの
応募は
こちらから



千葉県内献血会場のご案内

献血ルーム

- 柏献血ルーム
(柏駅東口榎本ビル5階)
Tel.04-7167-8050
- 松戸献血ルームPure
(松戸駅西口松戸ビル1階)
Tel.047-703-1006
- 献血ルームフェイス
(船橋駅南口Faceビル7階)
Tel.047-460-0521
- 津田沼献血ルーム
(津田沼駅北口津田沼ビート6階)
Tel.047-493-0322
- モノレールちば駅献血ルーム
(千葉都市モノレール千葉駅構内)
Tel.043-224-0332
- 運転免許センター献血ルーム
(千葉運転免許センター内)
Tel.043-276-3641

献血バス

献血バス予約会場拡大中です。
詳細は献血バス運行スケジュールをご覧ください。



献血バス運行スケジュール

※実施会場・時間などについては、変更になる場合がございますので、ご了承ください。

○献血にご協力いただける事業所・団体・グループを募集しています。
献血にご協力いただける方が30名以上の場合は、
ご依頼の場所へ献血バスでお伺いいたします。

献血ご予約の
お願い!
予約方法はこちら

①献血Web会員サービス「ラブラッド」

Webサイトやアプリで予約が可能!希望する時間の1時間前まで当日予約もできます。ラブラッド会員の方は事前問診回答もでき、受付もスムーズです。



②電話予約

0120-892-760(登録課)平日9:00~17:00
※年末年始、弊社創立記念日(5月1日)を除く
※各献血ルームでもお電話でのご予約を承っております。