

献血推進マガジン

ボクらの未来は、ボくらでつくる

Blood Cafe

ブラッドカフェ

¥0
FREE

仲間と一緒に
献血へGO!

学生献血推進ボランティア

サマー献血 キャンペーン 2020



わたしたちの身近な
献血協力団体

NEWS

第9回

献血ポスター
コンペティション開催中!

10月9日ネット投票スタート



注目

美味しく食べよう

血液サラサラ
レシピ Part 2

協力:名古屋学芸大学
管理栄養学部
南亜紀先生、佐藤鈴菜さん



複数回献血クラブ
「ラブブラッド」
新規会員
大募集中!!



日本赤十字社

東海北陸ブロック血液センター

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

学生みなさんが献血啓発活動に積極的に取り組んでいます！

学生献血推進ボランティア

サマー献血 キャンペーン 2020

岐阜県学生献血
推進ボランティア連盟から
のコメント

私たちは新型コロナウイルス感染拡大を受け、消毒の徹底や呼び掛けを短時間にするなど時代に合わせた啓発活動を行っています。是非私たちと一緒にボランティア活動をしてみませんか？



・福岡県学生献血推進連盟のみなさん



献血ご協力
お願いしまーす★



・岐阜県学生献血推進ボランティア連盟のみなさん



わたしたちの身近な献血協力団体

大垣共立銀行様



1996年にOKB大垣共立銀行のグループ社員の有志メンバーによる「社会貢献推進委員会」が発足しました。毎年20名程度のメンバーを選抜し、地域に真に役立つ活動を企画立案して社会貢献活動を推進しています。発足から20年目に「OKB社会貢献クラブ」へと名称を変更し、現在は第5次OKB社会貢献クラブとして活動しています。

今回、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を自粛する人が増え、企業も集団献血を控えたことが影響し、全国的に血液が不足しているという社会の課題を解決すべく、OKB社会貢献クラブが主体となり、献血活動を行いました。大垣共立銀行の本店へ献血バスに来ていただき、OKBグループ社員による献血活動を実施し、また本店に来られない社員は休日に近くの献血ルームや献血バスでの献血に協力を呼びかけたところ、あわせて100名以上の社員が献血に協力しました。血液は人工的に造ることができず、また長期保存ができないため絶えず献血により新しい血液を供給する必要がある、この活動は継続して行うことが重要だと思

っています。今回初めて献血した社員や20年ぶりに献血したという社員もあり、直接の協力だけでなく献血を広める活動の一端を担えたと思います。今後も社会貢献活動としてOKB社会貢献クラブは献血の協力に取り組んでいきたいと思っています。



複数回献血クラブ「ラブブラッド」新規会員大募集中!!

☆主な会員特典☆

Web予約で
受付がスムーズ

血液検査の
結果を
Webでチェック
(献血後2～5日程)

ポイントを
貯めて
記念品と交換

キャンペーン・
お役立ち情報のお知らせ

会員限定
献血カードに
変更

ご登録は
こちらから→



※ご登録には献血カード記載の10桁の献血者コードとメールアドレスが必要です。



美味しく食べよう

★血液サラサラレシピ②★

協力:名古屋学芸大学 管理栄養学部 南亜紀先生、佐藤鈴菜さん

☆きんぴらごぼう☆

<材料>

ごぼう……40g しょうゆ……5g
にんじん……15g みりん……5g
ごま油……3g 砂糖……1g
一味……適量

<作り方>

- ① ごぼうは皮を包丁の背でこそげ除き、せん切りにして10分程度水にさらし、あくをぬく。にんじんもせん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、①を炒める。具材に火が通ったら、調味料を加え炒める。
- ③ ②に一味を適量入れ混ぜたら完成!

ワンポイント! 旬の食材&減塩

*ごぼうは、食物繊維が豊富! 便秘解消につながります。一味の辛味やごま油の香りをいかして減塩に!

☆鰯の焼きがんも☆ ~きのこあんかけ~

○鰯の焼きがんも

<材料>

鰯……1尾(60g) 卵……25g(1/2コ)
木綿豆腐……60g 酒……2.5g(小さじ1/2)
にんじん……15g おろし生姜……2g
枝豆(冷凍)……10g 片栗粉 4.5g(大さじ1/2)
干しひじき……2g 油……4g(小さじ1)

<作り方>

- ① 鰯は、頭と胴の境目から手でちぎって、腹を開く。流水で流しながら内蔵、骨を除き、包丁で細かくたたいておく。
- ② にんじんは5mm角に切り、レンジで加熱する。枝豆は解凍させ殻をむき、ひじきは水で戻し、卵は溶いておく。
- ③ ビニール袋に①と②、酒、おろし生姜、片栗粉を入れよく練る。
- ④ ③のビニール袋の角を切り落とし、絞り袋のようにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を絞り両面がこんがりするまで焼く。

○きのこあんかけ

<材料>

しめじ……20g みりん……2g
えのき……20g 片栗粉……1g
水……40g 水……2g
ほんだし……0.5g 小ねぎ……適量
しょうゆ……2g

<作り方>

- ① しめじ、えのきは石づきを落とし、粗みじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、ほんだしを入れ沸騰させ、しめじとえのきを加える。
- ③ 火が通ったら、しょうゆとみりんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に鰯の焼きがんもをのせ、きのこあんかけをかけ、最後に小ねぎをのせたら完成!

ワンポイント! 貧血予防&免疫力UP↑

*鰯は、タンパク質、鉄、カルシウムが豊富! 鰯(ヘム鉄)とひじき(非ヘム鉄)を一緒に摂取することで、鉄の吸収がUPします。

*きのこ類はβグルカンが豊富! βグルカンは免疫力UPやがん予防、便秘改善などの効果があります。



身体にいい食事! 毎日元気! 美味しい! ずっと健康!



メニュー

- ・さつまいもごはん
- ・鰯の焼きがんも ~きのこあんかけ~
- ・きんぴらごぼう
- ・ほうれん草のすまし汁



<栄養価>	
エネルギー	635kcal
たんぱく質	28.3g
鉄	4.8mg

☆さつまいもごはん☆

<材料>

ごはん……1/2合
さつまいも……30g
塩……少々
黒ごま……適量

<作り方>

- ① お米をといで、通常通り水を入れたら30分水につける。
- ② さつまいもは一口大に切り、水にさらし、あくをぬく。
- ③ ①に塩をひとつかみ入れ軽く混ぜ、さつまいもを加え炊飯する。
- ④ 器に盛り付け、黒ごまをふり、完成!

ワンポイント! 秋の旬な食材

*さつまいもは、ビタミンEやカリウムが豊富! ビタミンEは、抗酸化作用がありアンチエイジング効果もたらします。また、カリウムは、ナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧予防が期待できます。



☆ほうれん草のすまし汁☆

<材料>

ほうれん草……30g しょうゆ……3g
干しいたけ……2g 酒……2g
水……150g 食塩……少々
花ふ……2コ ゆず皮……適量
ほんだし……1g

<作り方>

- ① ほうれん草は3cm幅に切る。
- ② 干しいたけは水で戻しておく。
- ③ 鍋に②とほんだしを入れ火にかける。
- ④ 沸騰したら、ほうれん草を入れ、しょうゆ、酒、塩で調味し、花ふを入れる。
- ⑤ お椀に汁を盛り、ゆず皮をのせて完成!

ワンポイント! 貧血予防!

*ほうれん草は、鉄、ビタミンC、葉酸が豊富! ビタミンCは、鉄の吸収を促し、葉酸は造血効果があります。





第9回

献血ポスター コンペティション開催中!



みんなの投票
待ってるっ!

若年層から若年層へ向けて献血を呼びかける献血ポスターコンペティションでは、9月11日(金)まで、東海北陸7県(富山県、石川県、福井県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県)の12歳~29歳の方からポスターデザインを募集しました。10月9日(金)からは、ご応募いただいた全作品の中から最優秀賞などの作品を決定するインターネットでの一般投票がスタートします。最優秀賞の作品は、実際にポスターやクリアファイルといったグッズとなり、献血推進に活用されます。ぜひ投票にもご参加ください!

PC・スマホからカンタン投票!



投票期間 2020年10月9日(金)~11月13日(金)

投票方法 ポスターコンペティション専用ページ(下記URL)から!

▶ポスターコンペティション専用ページ

<https://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/bbc/cat9/>



※パソコン・スマートフォンなどでインターネットに接続し、投票してください。

結果発表 2020年12月中旬(予定)

詳細はポスターコンペティション専用ページにて発表



「Blood Cafe No.17」はいかがでしたか?

記念品をプレゼント!

ぜひご協力をお願いします!



二次元
バーコード
から簡単
アクセス!

「Blood Cafe No.17」をお読みいただきありがとうございます。日本赤十字社東海北陸ブロック血液センターでは、より充実した誌面作りのために、読者アンケートを実施しています。下記のサイトから7つの簡単な質問にお答えください。アンケートにお答えいただいた方から先着で100名様に記念品をプレゼントいたします!多くの皆様のご協力をおまちしております。

アンケートはこちらから! <https://www.bs.jrc.or.jp/tkhr/bbc/special/input.html>



※当選の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。アンケートにご回答いただいた個人情報は、プレゼントの発送、アンケートの結果分析以外に利用または第三者への提供はいたしません。

みんなのまちの 赤十字血液センター

※富山県、石川県、静岡県については、血液センターでの献血の受付は行っていません。

富山県

富山県赤十字血液センター

〒930-0821

富山県富山市飯野26-1

☎076(451)5555

石川県

石川県赤十字血液センター

〒920-0345

石川県金沢市藤江北4丁目445番地

☎076(254)6300

福井県

福井県赤十字血液センター

〒918-8011

福井県福井市月見3丁目3-23

☎0776(36)0221

岐阜県

岐阜県赤十字血液センター

〒500-8269

岐阜県岐阜市茜部中島2-10

☎058(272)6911

静岡県

静岡県赤十字血液センター

〒420-0804

静岡県静岡市葵区竜南1丁目26番19号

☎054(247)7141

愛知県

愛知県赤十字血液センター

〒489-8555

愛知県瀬戸市南山口町539-3

☎0561(84)1131

三重県

三重県赤十字血液センター

〒514-0003

三重県津市桜橋2丁目191

☎059(229)3582



日本赤十字社

東海北陸ブロック血液センター

発行所/日本赤十字社 東海北陸ブロック血液センター

〒489-8585 愛知県瀬戸市南山口町539-3

TEL 0561-89-7800 (9:00~17:00 土日祝除く)



2020年10月発行