



- 献血していただいた血液は、安全な輸血が行われるよう HIV 抗体検査をしていますが、これは血液を必要とする方を HIV 感染から守るための検査であることをご了承ください。
- HIV(エイズウイルス)感染に不安のある方は、絶対に献血しないでください。

● 献血で健康管理の一助に

献血された血液は患者さんに安心して輸血をいただくために……

梅毒検査・B 型肝炎ウイルス関連検査・HCV 抗体検査などを行います。

さらに、400mL 献血及び成分献血にご協力いただいた方には血清トランスアミナーゼ・コレステロール量・総蛋白などの生化学検査に加え血球数検査をし、その結果をご通知して献血者の健康管理にお役立ていただけます。(200mL 献血にご協力いただいた方には、血球数検査の結果は含まれておりませんので予めご了承ください。

● 献血できる方 以下の条件を満たし、医師が健康と認めた方

項目	全血献血		成分献血	
	200mL 献血	400mL 献血	血漿(けっしょう)	血小板
1回採血量	200mL	400mL	300mL~600ml (循環血液量の12%以内)	400mL 以下
年齢	注)16歳~69歳	注)男性17歳以上~69歳、 女性18歳以上~69歳	注)18歳~69歳	注)男性18歳~※69歳 女性18歳~54歳
体重	男性45kg以上 女性40kg以上	男女とも 50kg以上	男性45kg以上 女性40kg以上	
最高血圧	90mmHg以上			
血色素量	※男性血色素量 12.5g/dL 以上 女性血色素量 12g/dL 以上	※男性血色素量 13.0g/dL 以上 女性血色素量 12.5g/dL 以上	血色素量 12g/dL 以上 (赤血球指数が標準域にある 女性は 11.5g/dL 以上)	血色素量 12g/dL 以上
血小板数	-	-	-	15万/μL 以上 60万/μL 以下
年間採血回数	男性6回以内 女性4回以内	男性3回以内 女性2回以内	血小板成分献血1回を2回分に換算して 血漿成分献血と合計で24回以内	
年間総採血量	200mL 献血と400mL 献血を合わせて 男性1, 200mL 以内、女性800mL 以内		-	-

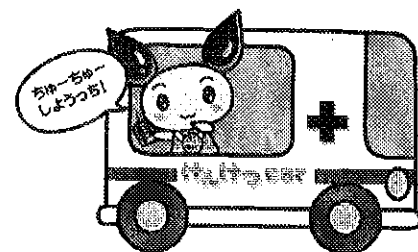
※血小板成分献血の年齢が男性に限り、54歳から69歳に引き上げられました。  
 ※200mL 献血と 400mL 献血の男性の血色素量が、それぞれ 0.5g/dL 引き上げられました。  
 注) 65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までに献血の経験がある方に限られます。

~今、医療現場では、400mL 献血での血液需要が高まっています~

複数回献血ご協力をお願い

あなたの「あと1回」の献血で輝きのちがあります。

あなたの献血が誰かのいのちを救います。  
 大阪府内で献血にご協力いただいた方の70%以上の方が「献血は年に1回」という状況です。そのうちの10人に1人の方が、1年以内にもう一度400ml 献血にご協力いただくだけで、血液不足の心配はほとんどなくなります。  
 はじめて献血するあなたへ。  
 久しぶりに献血してみようかなと思われたあなたへ。  
 これを読んでいただいている全てみなさまへ。  
 今日の献血から、もうあと1回の献血「プラス1献血」をどうかよろしく願います。



# みんなの健康だより

令和元年7月号

久宝寺出張所

電話:922-2233

FAX:922-9967

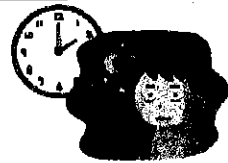
こんにちは！出張所等の保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『食育』～学童・思春期編～です。

子どもたちが心待ちにする「夏休み」。その一方で、普段とは違う生活に、生活リズムが乱れがちになりストレスを抱えている保護者の方も多いのではないのでしょうか？

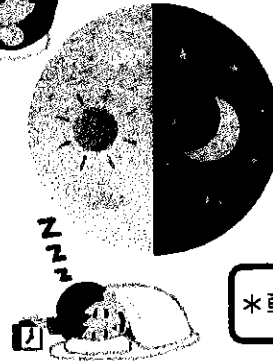
- \*ゲームの時間が長くなりがち
- \*暑くて身体を動かすのがおっくう



- \*就寝時間が遅くなりやすい



- \*暑さで食欲がわきにくい
- \*食事も簡単に済ませがち
- \*冷たいものなら食べられる



- \*朝寝坊になりやすい



## 学童期・思春期の食生活のポイント

### ○学童期

骨格の形成が著しく、それに伴い呼吸、循環器系の機能、筋力、持久力などの運動能力も高まります。歯の発達も大きく変化し乳歯から永久歯へと生え変わります。

- 👉 学童期の肥満は成人期での生活習慣病の発症リスクが高まると言われているので、菓子や嗜好飲料は適切に、規則正しい食生活を送り適性体重の維持、管理が大切！
- 👉 肥満や、やせの傾向も現れるので、家庭での食事に気をつけよう！
- 👉 噛む力を身につけるためにも、食物繊維を含む野菜や海藻類を取り入れよう！

### ○思春期

小児から成人へ成長する大切な時期です。身長、体重の変化に伴い、性ホルモンの分泌などの影響を受ける時期でもあります。身体の発達が急速で、活動量も増えるため基礎代謝量が最も高い時期です。

- 👉 糖質や脂質が多い食事に偏ってしまいがち。成長に必要なビタミンやミネラルを積極的に摂ろう！
- 👉 骨量が最大になる時期なので、乳製品や小魚、緑黄色野菜などからカルシウムを十分摂ろう！
- 👉 男女とも年齢とともに貧血が増加する傾向があります。赤身の肉、魚、緑黄色野菜などから鉄を補い、鉄の吸収を高めるためにも、バランスの良い食事を心がけよう！
- 👉 やせ願望や極端なダイエットが思春期女子に多くみられます。糖質や脂質の多い間食を調整し、バランスの良い食事をしながら適正体重を管理しよう！



参考:公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「ライフサイクルと食生活」  
厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」  
文部科学省「食に関する指導の手引～第二次改訂版(平成31年3月)」



## バランスの良い食事って？

ごはん、パン、めん類などは「主食」といって、炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。肉、魚、卵、大豆などを中心とした料理を「主菜」といって、たんぱく質が多く、主に体をつくるもとになります。野菜を中心とした料理を「副菜」といって、主に体の調子を整えます。

主食、主菜、副菜などを組み合わせ、さらに牛乳・乳製品や果物も取り入れるとバランスのよい食事になります。

学校給食では、1日に必要なエネルギーの約3分の1が摂取でき、家庭では不足しがちなミネラル、ビタミン等は多めに設定した献立が考えられていますが、家庭では、菓子や肉類を多くとるなど食品の組み合わせにバランスを欠いてしまいがちですので、色々な食品を組み合わせでバランスよく食べましょう。

参考：農林水産省「給食はバランスの見本」



## 元気な1日は朝ごはんから！



朝ごはんが大切！という事はよく耳にされると思いますが、朝ごはんを食べると、体にこんな効果があります。



### 脳がよく働きます！

朝ごはんを食べると脳の働きがよくなり、集中力や記憶力を高めます。



### 体温が上がり、元気に動けます！

朝ごはんを食べると体温が上がります。体温が上がると体がよく動き、元気に運動ができます。



### 排便など、生活リズムが整い、気持ちよく登校できます。

毎朝、決まった時間に朝ごはんを食べると、生活リズムが整います。大腸の動きが活発になり、便秘を防ぎます。

参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

## あなたのまちの健康相談 久宝寺コミセンでやってます！お気軽にお越しください。

8月8日(木) 午前10時～11時30分 午後1時～3時30分

8月27日(火) 午前10時～11時30分

赤ちゃんから高齢者まで、健康をサポートします！無料・予約不要です。

## 八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

第4回

## 忙しい朝でもバランス良く！！

朝は食事の準備にゆっくと時間をとれず、おにぎりやパンなどの主食のみに偏りやすいです。不足しやすい野菜やたんぱく質を、少しの手間で揃える工夫をお伝えします！

### 冷凍の野菜をストック！

お鍋に冷凍した野菜と水・コンソメ等を入れるだけで簡単に野菜スープに。

マグカップで解凍し、そのままインスタントのスープを作ってもOK！

### 加熱不要のたんぱく質を利用！

納豆や豆腐、ツナ缶などは、加熱不要なので時間のない朝にはぴったり！

サラダにトッピングしたり、ツナ缶はパンにはさんたりと使い方がいろいろ。

### 電子レンジで簡単クッキング！

#### ～キャベツの巣ごもり風～

お弁当にもぴったり！

- ① 耐熱容器に干切りキャベツをいれます。
- ② 真ん中に卵を割り入れます。
- ③ 卵黄を爪楊枝で3、4か所刺します。
- ④ 塩・こしょうを振り、ふんわりとラップをして電子レンジで3～4分加熱して、完成です。  
\*お好みでバターをのせると美味しいですよ！

