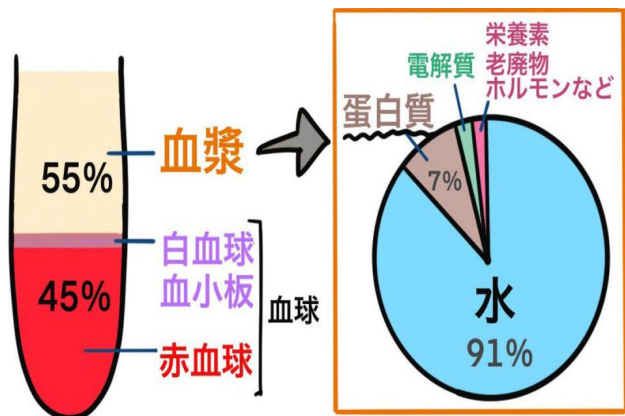


今月のテーマ

7月は愛の血液助け合い運動月間です



血液の働きと役割



血漿：体の中にできた炭酸ガスを肺に運んで呼吸により排出します。また栄養を体中に運んだり、老廃物を腎臓に運んで尿に排出します。

血球

 **赤血球**：中のヘモグロビンが肺で酸素を取り込み体の各部分に運びます。

 **白血球**：細菌やウイルスなどが入って来た時に捕まえ、殺菌・消化します。免疫を担当しています。

 **血小板**：血管が壊れた時、血管の壁に集まり血管をふさいで出血を抑えます。

献血

病気の治療や手術などで血液が必要な方が大勢おられます。輸血に使う血液は人工的には作れません。そして、生きている細胞が入っているのであまり長い間保存ができません。毎日、24時間、いつでも必要な方に届けるために毎日新しい血液が必要です。

薬を使っていると献血できない？



以下のお薬について献血当日に服用・使用されていても原則として献血にご協力いただけます。

- ①健康増進のためのサプリメント ②胃腸薬
③降圧剤（基準値内にコントロールされている場合）
④漢方薬 ⑤高脂血症治療薬 ⑥アレルギー治療薬
⑦低用量ピル ⑧局所投与の薬物（点鼻薬・点眼剤・塗り薬）
⑨抗潰瘍薬（予防として使用している）⑩緩下剤
お薬の種類・ご本人の体調・服薬目的・症状など検診医が最終的に判断されますのでお伝え下さい。



かかりつけ薬剤師をご活用ください

薬や健康に関して、いつでも・なんでも相談できる「かかりつけ薬剤師」を決めましょう！

■緑風会薬局

（広島市南区出汐1丁目4-3） TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176





豚肉の野菜なんでもくるくる巻き

材料 2人分

豚バラスライス	200 g (8枚)
ピーマン	2個
とろけるチーズ	60 g
なす	1/2本
小麦粉	適量
塩こしょう	
お好みでみりと醤油	

豚肉に含まれるビタミンB1は糖質を燃やしてエネルギーに変える役目があり、夏には是非摂ってほしい食材です。夏野菜と一緒に食べて夏バテ防止しましょう！



作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種とわたをとる。
- ② なすは縦に半分に切って棒状に切って水につけておく。
- ③ ピーマンにとろけるチーズをのせ、バラ肉の手前におきくるくる巻く。
- ④ なすは水気をふき、同じようにくるくる巻く。
(大葉が好きな方は一緒にまくとさらにおいしいです)
- ⑤ ③④に塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
(小麦粉をまぶすと焼いた後はがれにくくなります。)
- ⑥ 熱したフライパンで両面を焼き、火が通ったら出来上がり。
お好みで最後にみりと醤油をからめてもいいです。



塩昆布と枝豆のごはん

もう1品

材料

米	2合
枝豆 (むき身)	100 g
(さや付きで200 g くらい)	
塩昆布	20 g



枝豆は熟す前に収穫された大豆です。蛋白質が豊富で、ビタミン類も多く含まれます。

水分補給について



日常からできる水分補給は、まずは3食食べることです。そして筋肉量を増やすことも予防の一つです。筋肉がないと水分は貯められません。そのため運動をして食事をしっかり摂ることが基本です。またのどが渇く前に水分補給をすることが大事です。時間を決めて(1日8回)コップ1杯の水分を摂るようにしましょう。脱水症は思っている以上に身近に起こります。体調が悪い時は身体が渇いてないか伺いましょう。