

献血推進協議会開催

13年度献血は90%の達成率

平成14年12月19日、村
献血推進協議会がいちば
ん館で行われました。

会では10回以上の献血
協力者の表彰が行われた
ほか、13年度の献血事業
の状況や14年度の事業計
画などについて活発な話
し合いがされました。

なお、昭和58年から現
在までの献血の状況は平
成6年度の953本(目
標達成率185%)をピー



▲協議会のように

(※表1) 現在までの献血の状況

年度	目標(本)	実績(本)	達成率(%)	200ml	400ml	成分献血
58	330	413	125.2	413人		
59	365	467	127.9	467人		
60	381	526	138.1	526人		
61	397	546	137.5	466人	40人	
62	505	567	112.3	477人	45人	
63	505	609	120.6	503人	53人	
元	505	643	127.3	525人	59人	
2	554	826	149.1	507人	92人	27人
3	590	805	136.4	354人	78人	59人
4	541	748	138.3	236人	71人	74人
5	557	756	135.7	248人	64人	77人
6	515	953	185.0	130人	94人	116人
7	512	440	85.9	102人	69人	40人
8	519	435	83.8	120人	86人	20人
9	501	437	87.2	87人	100人	30人
10	488	344	70.5	100人	67人	22人
11	499	403	80.8	104人	102人	19人
12	499	423	84.8	114人	107人	19人
13	499	452	90.6	112人	120人	20人

をを受けた方は次のとおり

献血協力者として表彰

推進協議会では、今後
も献血への呼びかけを行
うとともに、献血推進へ
向け村民のみなさんのご
協力をお願いしたいとの
ことでした。

佐藤正幸さん(飯樋前田)

中島章一さん(飯樋前田)

青木クレ子さん(外内)

30回

渡辺和則さん(関沢)

荒由喜さん(伊丹沢)

青木公男さん(外内)

10回

平成13年度献血協力者

です。

旬の食卓

ちょこっと作ってみよう

○シャケともちはどちらも胃腸を温め、消化器系を丈夫にする効果があり
ます。その他にシャケの赤い色には血をサラサラにする効果と、寒い時
に起こりやすい脳卒中を予防します。塩分と食べ過ぎに気をつけ、あつ
たかい料理で寒さを吹き飛ばし、新年を元気に過ごしましょう。

◆シャケもちのピリ辛炒め◆

1人分
258.7kcal

材料(4人分)

- ・シャケ(甘塩カサ) 200g(約2切れ) 1切れを4~6等分くらいにうすく切って、片栗粉をまぶす。
(新巻シャケなどの塩気が強いものは、先に流水につけて、塩分を抜いておいてください。)
- ・片栗粉 大さじ2 (粉をつける前に水気をふきとっておいて下さい。)
- ・切りもち(2個) 100g 小さめに切っておく(薄く切っておくと焼きやすい)
(硬くなっている時は、電子レンジなどで温めてからだと切りやすくなります。)
- ・長ネギ 1本 ななめ切り
- ・しめじ 1/2袋 石づきを切って、小分けにしておく
- ・にんにく 1かけ みじん切り(チューブのを使うなら小さじ1くらい)
- ・しょうが 10g "
- ・七味唐辛子 少々 あわせておく。
- ・水 100cc
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・ごま油 大さじ2



◎作り方

- ①フライパンにもちを入れて中弱火で焼き、ふくらんで両面パリッしたらお皿などにとっておく。
 - ②フライパンにごま油をしき、シャケの両面をこんがり焼いて、もちと一緒に皿にとっておく。
 - ③そのフライパンに野菜を入れて軽く炒め、シャケともちを加えたらあわせておいたタレでからめる。
(シャケに付いた片栗粉で自然にとろみがつきます。)
- ※もちが入っていますが、おかず感覚で食べて下さい。
あまりかき混ぜすぎると、シャケがくずれるので、
気をつけてください。