

## アーモンドクッキー



### 材料(8人分)

- 卵..... 2個
- 薄力粉..... 40g
- 砂糖..... 100g
- アーモンドスライス..... 140g
- バニラエッセンス..... 少々
- サラダ油..... 適量
- ※クッキングシートまたはアルミホイル  
(くっつきにくいタイプのもの)

### 作り方

- ①卵を泡立て器でかき混ぜる。さらに砂糖を加え、よく混ぜる。
- ②①に薄力粉とバニラエッセンスを追加して混ぜる。さらにアーモンドスライスを加えて混ぜ、ラップをかぶせて冷蔵庫で30分冷やす。
- ③天板の大きさに切ったクッキングシートにサラダ油をぬる。生地を落とし、アーモンドスライスが重ならないように天板全体に平らにのばす。
- ④130℃のオーブンで30～40分ほど、茶色になるまで焼く。取り出した後、冷ましてから包丁で切り分ける。



### 1人分の栄養価

エネルギー	189kcal	脂質	10.6g
たんぱく質	4.9g		

アーモンドにはビタミンEや食物繊維が豊富に含まれています。

**血液の基礎知識**  
血液の成分は、赤血球、血小板、白血

球、血しょうに分かれ、それぞれ大切な役割があります。  
①赤血球 全身に酸素を運ぶ  
②血小板 止血  
③白血球 細菌やウイルスなど異物を撃退  
④血しょう 残りの液体(栄養分や電解質を含む)  
血液は生命の維持にとっても重要なものです。成人の血液量は、男性で体重の約8%、女性で約7%です。全血液量の3分の1を失うと生命に危険が及ぶといわれています。

献血にご協力ください



献血へのご協力を呼びかけているのは理由があります！  
献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者のために、健康な人がその自らの血液を無償で提供するボランティアです。  
日本国内では、1日当たり約3千人の

患者が輸血を受けているといわれています。患者の病気やけがによっては大量の輸血を必要とする場合があります。輸血に必要な血液を確保するには、1日当たり約1万3千人の献血の協力が必要だといわれています。輸血に使用する血液は、人工的に造ることができず、長期保存もできません。そのため、皆さんの献血が継続的に必要なのです。そして、1人当たりの年間の献血回数や献血量には上限があるため、より多くの人の協力が欠かせません。

**1月、2月は「はたちの献血キャンペーン」期間です**  
冬の季節は、献血者が減少する傾向にあることから、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として広く、献血に関する理解と協力をお願いしています。ただし、献血する人の健康と安全を守るため、問診などの結果で献血を遠慮

していただく場合がありますので、ご了承ください。実際に献血にかかる時間は、400ml全血献血の場合、全体で約40分、実際に針を刺している時間は約10～15分です。40分で助かる命があります。献血へのご協力をお待ちしています。

### 2,3月の太宰府市の献血会場と日時

日程	時間	会場
2月19日(金)	午前10時～午後1時 午後2時～4時	太宰府市役所
3月19日(金)	午前9時30分～11時30分 午後0時30分～4時	西鉄五条駅 □-タリー

対象 男性17歳～69歳 女性18歳～69歳  
※65～69歳の方は60～64歳までに献血の経験がある人が対象となります。

元気づくり課 保健師