



にんげん からだ なに  
人間の体は何からできているの

にんげん からだ さいぼう あつ  
人間の体は細胞の集まり

にんげん からだ ちい ちい さいぼう  
人間の体は、小さな小さな細胞というもの  
あつ かず ぜんぶ ちよう  
の集まりで、その数は、全部で60兆もある  
といわれています。きんにく ほね ないぞう  
筋肉も骨も内臓も、みんな  
さいぼう あつ さいぼう  
細胞が集まってできており、細胞は、エネ  
ルギーをつくり出したり、えいよう  
栄養をたくわえたり  
します。そして、からだ なか ふる さいぼう  
体の中では、古い細胞が  
と  
取りのぞかれ、あたらしい さいぼう  
新しい細胞がどんどんできて、  
う  
生まれ変わっているのです。

からだ なか はい  
体の中に入っているもの

にんげん たいじゆう パーセント みず  
人間の体重の、およそ60%は水です。  
つぎ おおいのはたんぱく しつ つぎ たんすいかぶつ  
次に多いのはたんぱく質、その次が炭水化物、  
そしてしぼう じゆん  
そして脂肪の順になっています。そして、そ  
のほか、カルシウムやリンもかなりありま  
すし、てつ あえん どう  
鉄、亜鉛、銅、ヨード、マグネシウム  
などもしょうりょう  
少量あります。これらは、ふだん食  
べたり飲んだりしているものに、ふくまれて  
います。つまり、いつもたべたり飲んだりし  
ているものが、ちにく などにかたち か  
血や肉などに形を変えて、  
からだ なか  
体の中にあるのです。(監修・保志 宏)

人間の体の成分

