



## いき 息をするのはどうしてなの

### いき 息をするのは、にんげん 人間が生きていくため

にんげん 人間が生きていくには、さんそ ひつよう 酸素が必要です。いき 息をするのは、くうき ちゆう 空気中のさんそ からだ と い 酸素を体に取り入れるためです。

にんげん からだ 人間の体は、じぶん からだ うご 自分の体を動かすためのエネルギーを、いつもつくっています。

エネルギーをつくるためには、いろいろな ざいりよう ひつよう 材料が必要ですが、なか 中でも、ぜったい 絶対になくてはならないのが、ぶどう糖 と さんそ 酸素です。

いき す 息を吸う(こきゅう 呼吸をする)と、くうき なか 空気の中にあるさんそ からだ なか はい 酸素が体の中に入ります。はい 入ってきたさんそ 酸素は、た もの から と い 食べ物から取り入れた、ぶどう糖 と えいよう などの栄養といっしょになると、エネルギーを出します。このエネルギーが、からだ さいぼう 体の細胞や、からだぜんたい うご もと 体全体を動かす元になっているのです。

### いき こきゅう 息(呼吸)をしつづけるのは

ぶどう糖 と からだ なか た もの 糖は、体の中で食べ物からつくられます。しかし、さんそ からだ なか 酸素は体の中でつくることができないため、いき こきゅう 息(呼吸)をしてくうき なか と い 空気の中に取り入れなければなりません。

また、ぶどう糖は、からだ なか すこ 体の中に少しはためておくことができるので、なんにち しょくじ 何日も食事をしなくても、死ぬことはありませんが、さんそ 酸素はためておくことができません。そのため、いつもこきゅう 呼吸をして、さんそ からだ なか と い 酸素を体の中に取り入れていないと、からだ うご 体を動かすためのエネルギーがつかれず、にんげん し 人間は死んでしまうのです。(監修・保志 宏)

