



人間にはどうして空気が必要なの

エネルギーをつくるためには酸素が必要

生き物が生きていくためには、外から必要な物を取り入れ、体内でできた、体にいらなくなった物を捨てるはたらきが、正しく行われていなければなりません。たとえば、空気中の酸素と栄養を取り入れ、二酸化炭素やその他のゴミをすてるといったことです。

人間の体は、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のに、絶対になくってはならないのが、ぶどう糖と酸素です。

息（呼吸）を吸うと、空気の中にある酸素が体の中に入ります。入ってきた酸素は、食べ物から取り入れた、ぶどう糖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、体の細胞や、体全体を動かす元になっているのです。

息（呼吸）をしつづけるのは

ぶどう糖は、体の中で食べ物からつくられます。しかし、酸素は体の中でつくることができないため、息（呼吸）をして、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、体の中に少しはためておくことができるので、何日か食事をしなくても、死ぬことはありませんが、酸素はためておくことができません。そのため、いつも呼吸をして、空気中の酸素を体の中に取り入れていないと、体を動かすためのエネルギーがつかれず、人間は死んでしまうのです。（監修・保志 宏）

