



しよくじ 食事をしなければならぬのはなぜ

にんげん かつどう ひつよう 人間は活動するためのエネルギーが必要

にんげん い かつどう ひつよう からだ なか
人間が生きて活動するためには、そのためのエネルギーが必要になります。体の中でエ
ネルギーをつくるためには、そのもとになるえいよう しょくじ
栄養を、食事にとらなければならないのです。

にんげん ね ひつよう 人間は寝ているだけでもエネルギーが必要

にんげん なに ね おとな だんせい にち やく
人間は、何もせずに寝ているだけでも、大人の男性で一日に約1200～1400キロカ
ロリーのエネルギーが必要ひつようです。これをきそたいしや
基礎代謝といて、わたしたちが生きていくうえ
さいていげんひつよう
最低限必要なカロリーです。

にんげん ね ひつよう からだ なか さいぼう あたら
なぜ、人間が寝ているだけでもエネルギーが必要かということ、体の中の細胞が、たえず新
しいさいぼう
細胞をつくり、入れかわりをしていからです。たとえば、けつえきちゅう せつけつきゅう
血液中の、赤血球という
ちい ちい あか にちかん し せつけつきゅう からだ さんそ
小さな赤いつぶは、120日間で死んでしまいます。赤血球は、体のすみずみまでに、酸素
はこ たいせつ やくわり し つぎつぎ
を運ぶ大切な役割をしていますから、死んでしまったままではたいへんです。そのため、次々
あたら せつけつきゅう ざいりょう た もの からだ なか と
と新しい赤血球をつくらなければならない、そのための材料が、食べ物として体の中に取り
こまれているのです。

おな ひ ほね さいぼう あたら い い ちよう
同じように、皮ふや骨の細胞も、つねに新しいものと入れかわっていますし、胃や腸な
ないぞう さいぼう い
どの内臓の細胞も、入れかわっています。

しょくじ からだ さいぼう い からだ わる
食事をしないと、体の細胞の入れかえができなくなり、体のぐあいが悪くなってしまう
にんげん しょくじ
ます。だから、人間は食事をしなければならないのです。（監修・保志 宏）

