



## からだのエネルギーは、なるべく使ったほうがいいの

### なるべく使ったほうがいいとはいえない

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ためには、いろいろな材料が必要ですが、中でも絶対になくはならないのが、ぶどう糖と酸素です。

息を吸うと、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。ですから、エネルギーは自分でつくっているもので、たくさん使うということは、また、たくさんつくらなければならないということになるので、使ったほうがいいとばかりはいえませんが、

### 1日に必要なエネルギーは、人によってちがう

1日に必要なエネルギーは、大人と子どもでちがうだけでなく、男性と女性、年れい、身長、体重、職業などによっても、ちがってきます。

人間は、何もせずに寝ているだけでも、大人の男性で1日に約1200～1400キロカロリーのエネギーが必要です。これを基礎代謝といって、わたしたちが生きていく上で最低限必要なカロリーです。日常生活では、食事をしたり、学校へ行ったりなど、いろいろな活動をするため、その上に女性なら600～900キロカロリー、男性なら900～1100キロカロリーをたしたのが、1日に必要なエネルギーです。

大人と子どもでは、体の大きさもちがう、活動の内容も量もちがうため、1日に必要なエネルギーはちがってきます。また、使うエネルギーより、体にたくわえるエネルギーのほうが多い場合、「ひまん」の原因になるので注意が必要です。（監修・保志 宏）

