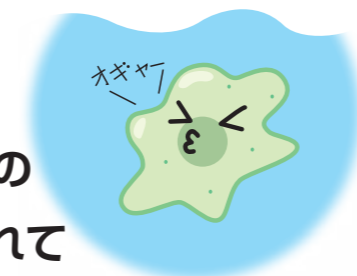


人間は塩がないと生きられない?

塩というと、みんなはなにを想像するかな? 塩は、生き物が誕生するずっと前から地球にあった特別なものなんだ。人間や生き物の体にとって、大切なはたらきをしているし、暮らしにも役立っているよ。塩についてもっと知ろう!

② 体に塩が必要なのはなぜ?

今から約38億年前のこと、地球で最初の生命が海の中で誕生したよ。それは、ひとつの細胞(単細胞生物)だったと考えられているんだ。私たちの体は、たくさんの細胞から作られているから、大昔と同じように、細胞が塩水にひたっていないと生きられないしくみなんだ。だから体を正常に保つためにも、食べ物などから常に塩をとり入れる必要があるんだよ。



塩は体の中で、いろいろなはたらきをしている!

塩の成分が、神経にはたらきかけ、刺激を脳に伝えたり、脳からの命令を筋肉に伝えたりするよ。

汗をたくさんかいたときは

水分といっしょに、塩分をとるようにしよう。体の塩分が足りないと、めまいや食欲がなくなるなど、体調不良の原因になるよ。



塩分のとりすぎも体調不良や病気の原因につながるよ。

一日の目安
男の子(12歳以上)は約9g以下
女の子(10歳以上)は約7.5g以下

小さじ1は約6g

塩の成分が、小腸で分解した栄養素の吸収を助けるよ。

塩の成分が、じんぞうで体の水分量を一定に保つための調整をするよ。ちなみに汗は、じんぞうを通らないので汗をかくと塩分が足りなくなるんだ。

① 塩の生まれ故郷は海だった!

日本では、おもに海水から塩を作っているよ。海水がしょっぱいのは、塩がとけているからなんだね。この塩がどうやってできたかは、地球の歴史と関係しているよ。時代をさかのぼって、塩の誕生を見てみよう!

海で出会ったふたつの塩のもと

約46億年前のこと、生まれたての地球は、高温の水蒸気や「塩のもと」のひとつである「塩素」をふくんだガスなどでおおわれていたよ。やがて地球が冷えるとともに、水蒸気が塩素をふくんだ雨となって降り注ぎ、長い年月をかけて雨のたまったところが海になったんだ。



海の水は、大地の岩にあったもうひとつの「塩のもと」である「ナトリウム」とかしたよ。



コラム 塩が、文化や風習を育んだ!

塩には、食べものがくさるのを防ぐはたらきがあるよ。昔は冷蔵庫がなかったから、野菜や魚、肉などを塩づけにして、長い間保存できるようにしたんだ。生きるために欠かすことのできない塩は、貴重なものとして大切に扱われていたよ。

塩に特別な力があると考えられたことなどから、清めの文化が生まれたといわれているよ。

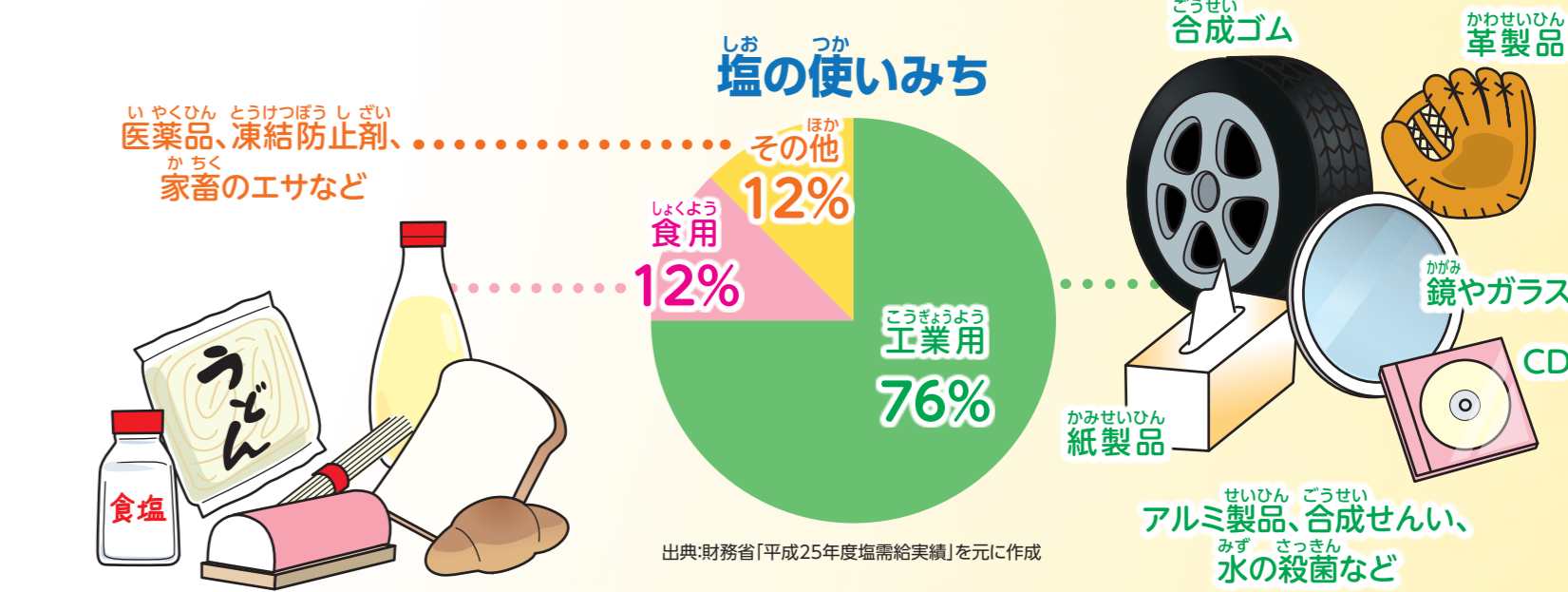
塩をまくのも、土儀を清めるためだよ。

江戸時代、海辺で作った貴重な塩を山深い里まで運ぶ「塩の道」が日本各地にあったよ。

一番古いとされている「塩の道」

③ 意外なところで大かつやく!

日本で消費される塩のうち、76%が工業用に利用されているよ! 塩を分解したり、他の物質と合成したりして、いろいろな製品を作るんだよ。



塩は単なる調味料ではなく、私たちが生きていくために絶対に必要なものなんだね。暮らしの中でも欠かせないし、塩の力ってすごいね!

どっちが正解クイズ

ヒントは、必ずこの新聞のどこかに書いてあるからよ〜く見てね!

問題 たくさん汗をかいたときに必要なのは、水分となに?

答え ①塩分 ②糖分

●正しく答えた人の中から抽選で50名に「図書カード」をプレゼントするよ。

●しめ切り: 9月20日

●賞品は9月30日までに校長先生あてに送ります。

前号のクイズ ESDIに大事なこととはなに?
答えは②自分でできることを考えて行動する

はがきの応募方法
次のあて先に、①〜⑤を記入して送ってね。
※①の学校名は「〇〇市(町村)立〇〇小学校」と必ず書いてね。(例)名古屋立 中電小学校

はがきのあて先
〒461-8680 中部電力株式会社 電気こどもシリーズ係

応募用紙
① 学校名
② 学年組
③ 名前
④ クイズの答え
⑤ 感想

ホームページからも応募できるよ。
<http://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/>