

# 扇小 元気な作品集

令和7年度(51年目)

## 塩分とぼくの体

ぼくは塩とたばこのぼくはぼくがんにいってさました。ここではいろいろな塩のてんじや体と塩のかんけいなどを学びました。

はじめに、ぼくは野ぎょうをしながら、とてもあつい日コーチから塩分が入ったタブレットをもらって食べました。少したつと元気が出てきてふしぎに思いました。

人にひつような塩分はどのくらい？  
人の体には体じょうの60%くらいは水分が、そのうちの20~30%はさしほうの外にある体えきです。この体えきにはやく0.9%の塩が入っています。

ぼくの体じょうは23kgで、23kgの人のひつような塩のりょうは69gです。体じょうが1kgあると塩のりょうは3gくらいあります。

塩分が足りないとうなる  
人はあせやおしっこから食べたずんと同じくらい塩を出しています。人は本のおんどが上がりすぎるのをふせぐためにあせをかぎます。

あせをたくさんかくと体の中の水分と塩分のバランスがくずれて頭がいたくなったり体ぢょうがわるくなります。なので水分と塩分のほきょうがひつようなのです。

塩の世界 The World of Salt

塩分は体の中で何をする？  
しんけいにはたらき、しげきをのうにつたえたり、のうからのめいれいをぞん肉につたえる。いに入るとくる食べものをこまかくしたり、ばいきんをたいじする。じんぞうで体の水分りょうをちょうせいする。かちょうで分かいたえいようの、ぎょうしゅうを助ける。

ぼくは、あせをふくとき、はしおあめ、しほ、んぶ、うめぼし、スポーツドリンクがおすすめです。



ほとめ  
しらべる前は塩分は多くとらないほうがいいものだと思ていました。しらべてみると、人の体には塩分がひつようなとわかりました。ぼくは、ぼくがんに見たポーランドの岩塩はぼくが知てる塩の形とはぜんぜんちがってあつて、さました。これからはちょうどいいりょうの塩分をとつて、とけんこうびたいです。

二年生が、塩分と体について調べました。汗をかき活動をしていた時に、きっかけがあったようです。夏は、塩分が必要なことが分かります。