



～家庭教育通信～

# 菊池市高校生通信

令和元年6月6日

◇第1号◇

菊池市生涯学習課

こんにちは。私は地域学校協働活動推進員（家庭教育支援員）の清田です。3月まで菊池南中の相談員をしていたので、知っている人もいるかもしれません。今年度から年に3回程度、高校生通信を出していきますので、よろしくお願いします！

## 人の体は何でできている？

人間の体の約60～70パーセントは、水でできているけれども、その次に一番多いのは何？

正解は、、、「タンパク質」！

答えられた君はすごい！

わからなかった君もぜひ覚えてね。

「人の体はタンパク質でできている！」

と言っても言いすぎではないくらい。

筋肉はもちろん、皮膚も血液も、内臓も髪も、  
タンパク質でできているよ！

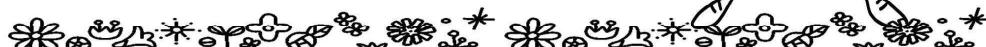
そして、そのタンパク質は、君が食べた物を  
材料にして作られている！

君の食べたお肉や魚、卵や大豆（とうふ、納豆、  
みそなど）を材料にして、君の体はできているんだ。

だから、朝ごはんをぬいたり、代わりにお菓子を食べたり  
カップ麺だけで済ませたりしたら、どうだろう？

お菓子やカップ麺にタンパク質はほとんど入って  
いないから、材料不足で君の体は困っちゃうよね。

大切なタンパク質、朝からしっかり食べよう！



## タンパク質をちゃんと取ろう！

と言ったけれども、野菜や果物、海藻なども大切なんだよね。

なぜかと言うと、大切なタンパク質を分解する時に、野菜や果物などに入っているビタミンやミネラルが、必要だからなんだ。

たとえば豚肉を食べたら、その肉がそのまま君の体になる？ならないよね。君がタンパク質をとると、ビタミン、ミネラルの力を借りて、それを小さく小さく分解するんだ。タンパク質が、アミノ酸というとても小さな物質になるまで分解されたら、やっと君の体に吸収されるんだよ。

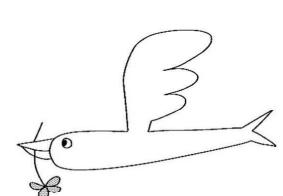
でも、それだけじゃない。君の体に入ったアミノ酸を今度は、君の体に作り上げないといけない。筋肉にしたり、血液にしたり、その時にもビタミン、ミネラルの助けが必要なんだ。

ビタミンミネラルは、君の体で大活躍している。大切な君の体のために、野菜や果物、海藻類もちゃんと食べようね。



## 正解はないけど、考えてみよう！

君がバスに乗って、座席に座っていたとする。そこへ腰の曲がったおじいさんとおなかの大きな妊婦さんが、乗ってきた。どちらも立っているのは少しつらそう。さて、君の行動は？なぜ、そうするのか理由は？家族や友達にも聞いてみてね。意外な答えが出るかもよ。



地域学校協働活動推進員  
(家庭教育支援員)

清田 智子

生涯学習課 25-7232