

ミネラルの話

2011 年 5 月 16 日 馬込第三小学校朝礼にて

みなさん、おはようございます。

昨年、私はこの場で、みなさんが食べた食事が、お腹の中で消化吸収されて、細胞の中に運ばれ、最後に ATP という強力なエネルギーを持つ物質になり、その働きで、みなさんは勉強したり、運動したりすることができることをお話ししました。

私たちの食べ物には 3 大栄養素と言われる、炭水化物、タンパク質、脂肪が多く含まれています。これらが体の中で、たくさんの酵素の力を借りて消化吸収され、エネルギーに変えられるのです。その酵素の働きを助ける大切な役目をしているのが補酵素です。補酵素の代表はビタミンとミネラルです。どちらも体の中で作ることができないので、食事から摂らなければなりません。ほんの少しの量でいいのですが、うっかり摂らないでいると、大変なことになります。

ミネラルは水や土のなかに存在します。土と水から育った野菜や、魚、肉などを食べることで、私たちの体の中に取り込んでいます。今日はミネラルの中で代表的なものについてお話します。

まずカルシウムです。カルシウムは骨や歯の材料です。骨は毎日少しずつ新しく作られています。材料のカルシウムが不足すると、骨はもろくなり、折れやすくなります。ちょっとした高さから飛び降りただけで、骨が折れることがあります。十分なカルシウムを摂り、運動することで、太くて丈夫な骨が作られます。カルシウムは魚、エビ、牛乳、チーズ、ヒジキやわかめなどにたくさん含まれています。小さな魚は丸ごとよく噛んで食べましょう。ポテトチップやインスタントラーメンばかり食べているとカルシウムはどんどん減ってしまいます。気をつけましょう。

次に鉄です。鉄は私たちの血液に含まれているヘモグロビンというたんぱく質を作るのに必要です。ヘモグロビンは酸素を体中に運ぶ役目をしています。鉄分が足りなくなると体中に酸素が行き渡らなくなって、少しの運動でも息が切れたり、疲れやすくなったり、勉強に集中できなくなったりします。また、爪が薄くもろくなったり、口内炎ができやすくなったり、普段食べることのない、土や生米を食べたり、氷をがりがりかじったりするようになることがあります。鉄は鳥や豚のレバー、ひじきや海苔やゴマ、ハウレンソウ、グリーンピースなどに多く含まれています。これらの食品を積極的に食べましょう。

次に亜鉛です。亜鉛はごく少ない量で足りるのですが、不足すると、風邪を引きやすくなったり、食べ物の味がわからなくなったり、甘いものを苦く感じたり、口内炎ができたり、頭の毛が抜けたりします。亜鉛は貝類、牛肉、卵、かになどに多く含まれています。

次にマグネシウムです。不足すると、いらいらしたり、興奮したり、筋肉のけいれんが起こったりします。大人では高血圧、糖尿尿、うつ病、心臓病などの原因になります。海藻、魚、貝、豆などに多く含まれています。インスタント食品や冷凍食品の食べ過ぎや清涼飲

料水の飲みすぎはマグネシウム不足の原因になります。

ミネラルには他に、ナトリウム、クロール、カリウム、リンなどなど、なんと114種類もあります。どれひとつとっても、多すぎても少なすぎても、体の働きに異常が起こります。ひとつひとつがどの食品にどのくらい含まれているか考えて食べるわけにはいきませんから、いろいろな食品を好き嫌いなく、まんべんなく食べることが最も大切です。いつも同じものばかり食べていると危険です。先ほども述べましたが、インスタント食品や冷凍食品やお菓子ばかり食べていると、また清涼飲料水を沢山飲んでいるとミネラルは不足してきます。気をつけましょう。

最後になりますが、先の東日本大震災では、原子力発電所が大きな被害をうけました。私たちの生活にも大きな不安を与えています。日本は原子力発電をはじめ、多くの科学の分野で世界をリードしてきました。日本の優れた科学力が未曾有の災害を食い止めることができるか、世界中が注目しています。現場で、たくさんの放射能を浴びながら、日本の人々を救うために命を懸けて、懸命に働いている人々を、世界はサムライと呼んで、賞賛しました。人は時として、自分の家族や友人、そして国民や国土を守るために、命を懸けなければならないことがあります。今、現地で働いている人たちが放射能の被害からこの美しい日本を救おうと懸命に頑張っています。日本や世界中の人たちが彼らの勇気をたたえ、感謝しています。

家も家族も失い、寒さのなかで、空腹に耐えながら、お互いに助け合い、励ましあいながら、整然と並んで、食糧を受け取る人々の姿は、世界に報道され、世界中の人々に大きな感動を与えました。日本人の心の優しさ、助け合いの精神、辛抱強さは日本の素晴らしい財産です。外国の報道関係者は、日本の素晴らしい教育のたまものと言っています。みなさんは、学校で算数や理科や国語を学ぶだけでなく、友情や礼儀なども学んでいるのです。避難所では、小学生、中学生、高校生、みんな自分たちに今なにができるか自分自身で考えて、お年寄りの肩や足を揉んだり、掃除をしたり、水や食料を配ったりしていました。彼らの笑顔がどんなに大人たちの励ましになったかしれません。

みなさんもこの未曾有の災害から沢山のことを学んだことと思います。どんなに辛い苦しいことがあっても、前向きに生きていく力を持つことが、人生に最も大切なことだと思います。そのことを、災害にあった人たちが、世界中の人々に身を以て教えてくれました。これで私の話を終わります。