

シオと エンメイ



シオとエンミィ

人間の血液には塩分が含まれていて、

色々なところで体の調子を調整しています。たとえば、あせとか

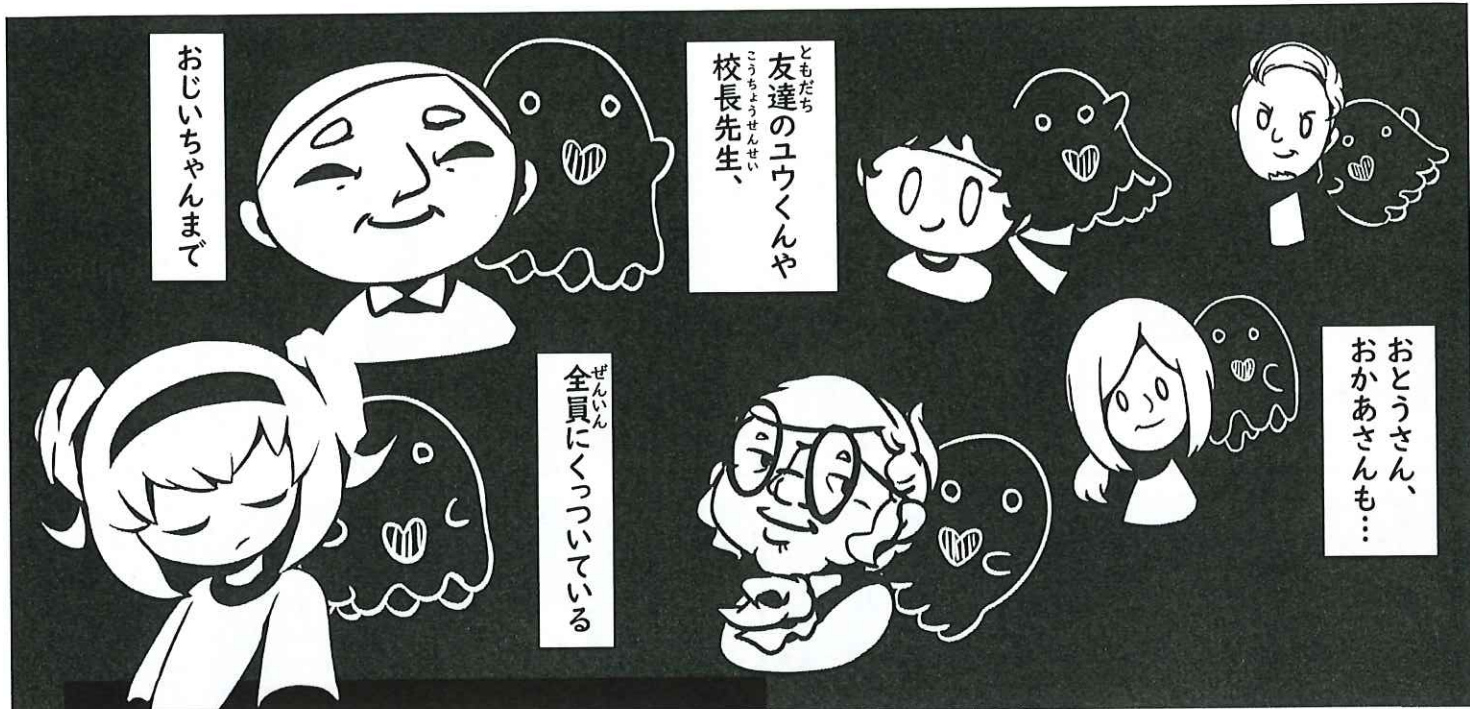
もうすぐ運動会なので、水分や食事で塩分をほきゆうしましょう。

わたしの名前は「シオ」ごくフツウの小学生だ

…ユウレイが見えるようになったこと以外は

フシギなことに

このユウレイはみんなにくっついてるみたい



おじいちゃんまで

ともだち
友達のユウくんや
校長先生、

おとうさん、
おかあさんも…

ぜんいん
全員にくっついてる



わたしが運動をして、
あせをかいたりすると

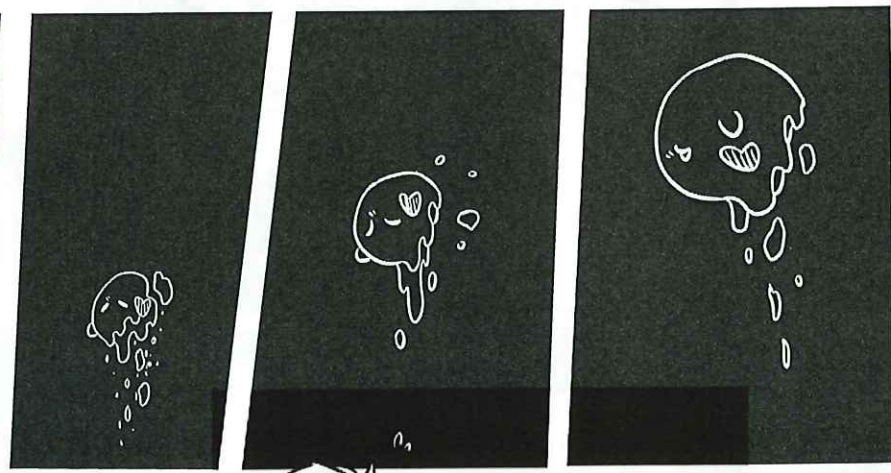
エンミイとわたしは一心同体だ



わたしは鳴き声から
かっつに「エンミイ」と呼んでいる



エンミイもわたしと同じように
くたくたになってちいさくなる



お昼ごはんは家族と食べた



シャケのおむすびとスポーツドリンク

わたしがおむびを食べるとちよーどいい塩味で体に力が戻ってきて...



わたしもエンミイも元気になった



せんせい先生が言っていた塩分ってこんな感じに出入りしているのね

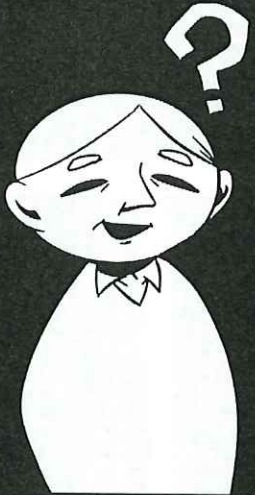
疲れたわたしをきづか気遣ってくれたの？



だれとはなして



エンミイが見えるのはわたしだけみたい

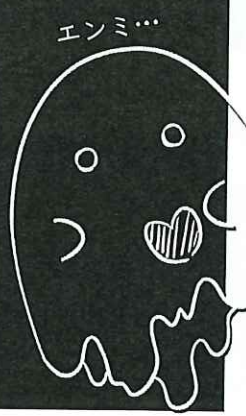


この人はわたしのおじいちゃん好きな食べ物もわたしとおなじ

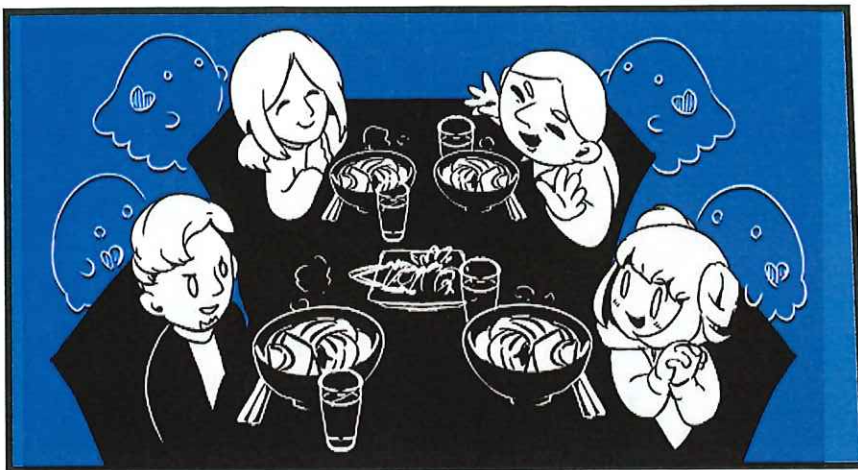
あと毎日血圧の薬を飲んでる



もちろんエンミイもくっついてる



運動会後...



今夜の夕食はおじいちゃん
とわたしのリクエストで

大好きなうどんになった



目玉焼きも...



お魚も...

ん？



エンミ...



おじいちゃんはいつも

うどんの汁まで、へろっとな
飲み干しちゃう



おじいちゃんのエンミイ
大きくなってる？



シオちゃん
どうしたの？

えーと...

おじいちゃんに
イジワルしないで！



ちよっと！

いきなりユウレイがいるか
いえるわけないよ

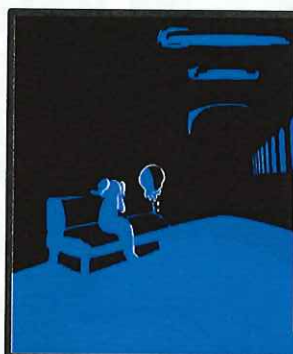
そんな夜よる...



おじいちゃんがたおれた



どうしよう...
おじいちゃんに
ついてたエンミイが
わるさしたのかな



ちがうよね



だって...



おじいちゃんのエンミイは

たおれたおじいちゃんを
心配しんぱいしてたもの



毎日まいにち塩しおやししおようゆしおをたくさん
つかうおじいちゃんを心配しんぱいして

それをとめようと
していたんだ



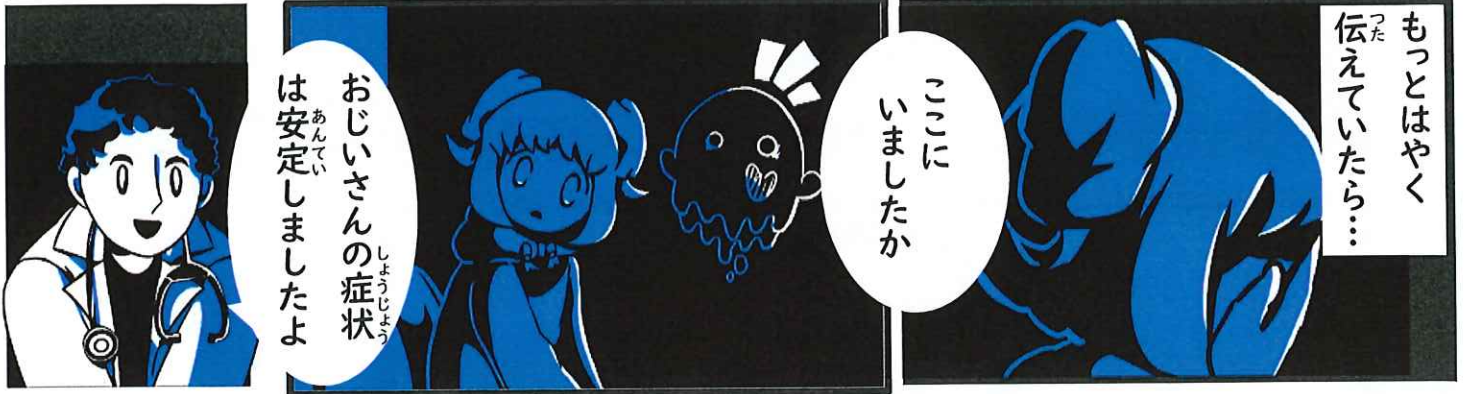
もしかして
エンミイは



もつとはやく
伝えていたら…

ここに
いましたか

おじいさんの症状
は安定しましたよ



シオ!
こんなところに
いたの!

お医者さん…
おじいちゃんの
エンミイは

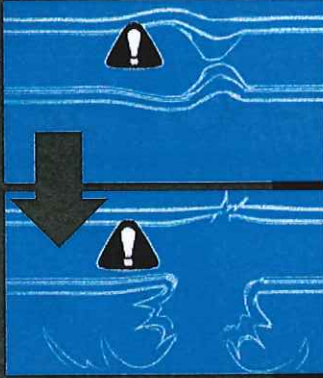
塩分の取りすぎを
やめてほしかった
んだよね

あなたの言う通り、
おじいさんの症状には
塩分がかんけいしていますよ

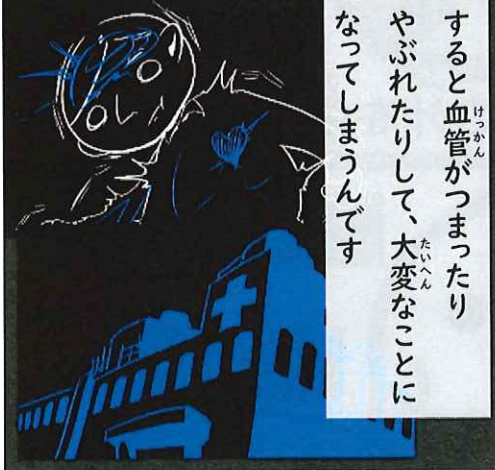


塩分は体に必要なものですが
かといって取りすぎると

血管が上がつて
血管をこわしてしまうんです



すると血管がつまったり
やぶれたりして、大変なことに
なってしまうんです



…だからね、
おじいちゃん

おじいちゃんを
元気にしてくれる
体の中の仲間と

どうか自分を
大事にして
ほしいの

それは
目に見えなくても

みんなを
助けてくれて
いるから

おわり



塩分の取りすぎに気をつけよう



しょうゆはかけずにつけて^た食べる



ラーメンやうどんの汁を^{しる}飲^のみ^ほ干さない

エンミィ

おじいちゃん

シオ

監修(医学医療系)

松丸 祐司

沼尾 紳一郎

平谷 太吾

松原 宗明

山岸 良匡

有屋田 健一

吉沢 苑

監修(筑波大学芸術系)

村上 史明

