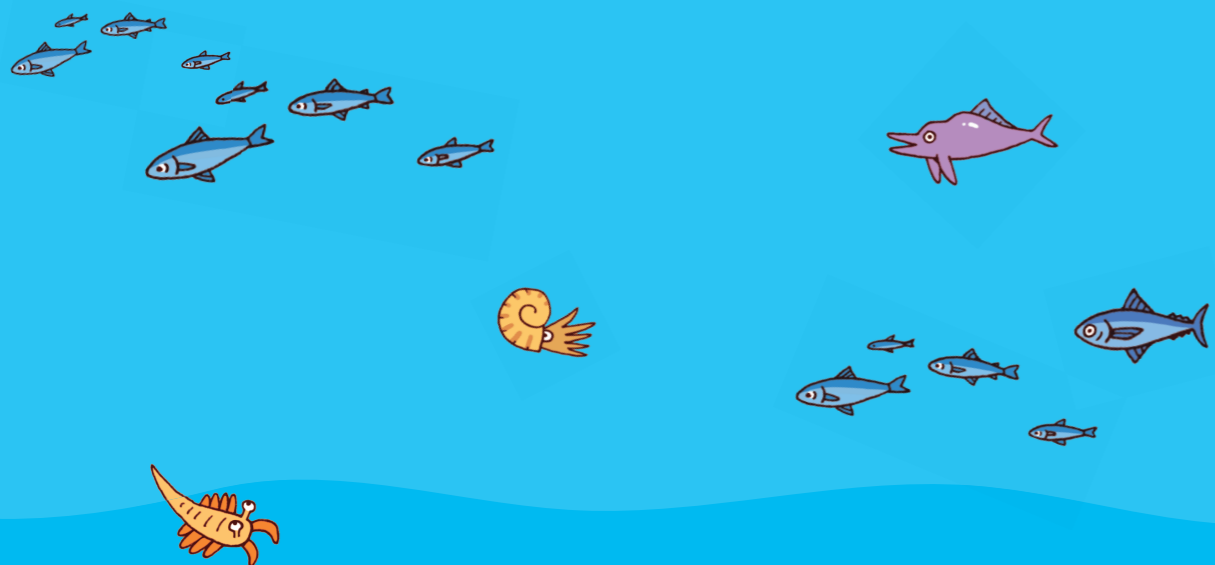




食べものと命を考える本①  
「いただきます」でつながる命



食べものと命を考える本①

「いただきます」でつながる命



著 近藤とも子

絵 オーモリシンジ

国土社

食べものと命を考える本①

# 「いただきます」で つながる命

著 近藤とも子 絵 オーモリシンジ

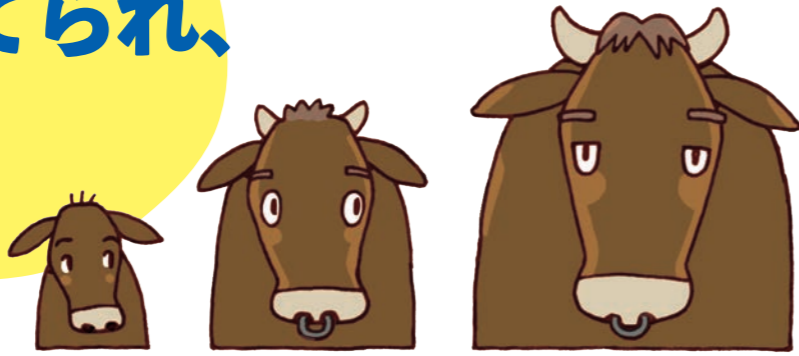


国土社



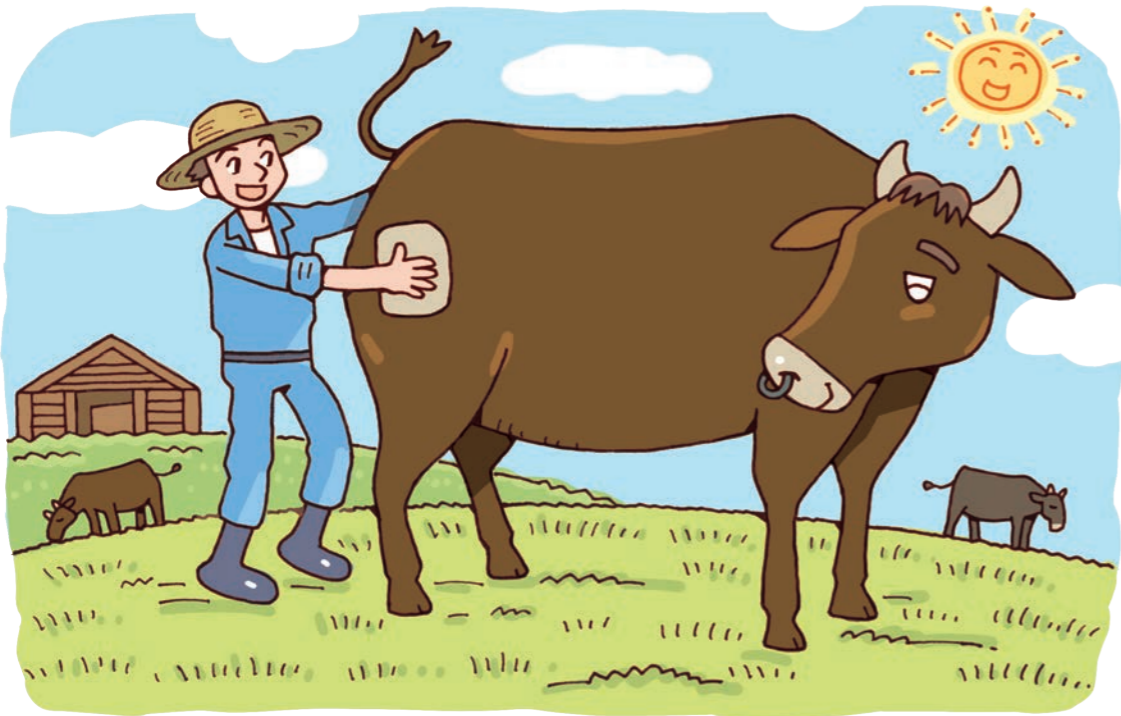
はじめに／食べることは生きること……………	2
「いただきます」ってどういう意味？……………	4
ケンちゃん、牛になる……………	6
大切に育てられ、スクスク大きくなる……………	8
ケンちゃん牛、出荷される！……………	9
牛肉が食卓に届くまで……………	10
体づくりに欠かせないアミノ酸とは？……………	12
肉には栄養がたくさん！……………	13
ツナって何の魚？……………	14
ケンちゃん、カツオになる……………	15
大きく育て、つかまった！……………	16
つながるみんなの命……………	17
ツナ缶が食卓に届くまで……………	18
魚には健康を保つ栄養がいっぱい！……………	20
全身にたっぷり栄養がつまっています……………	21
ケンちゃん、トマトを育てる……………	22
手間ひまかけて育てる野菜……………	23
植物を育てるカー太陽の光と水と土……………	24
太陽と土の恵みたっぷり！野菜の力……………	25
植物を育てる土ってすごい！……………	26
岩石から土へと変わるしくみ……………	27
「いただきます」は感謝の言葉……………	28
引きつがれてきた命……………	29
あとがき／食べものを捨てている!?……………	30
さくいん……………	31

# 大切に育てられ、 スクスク 大きくなる

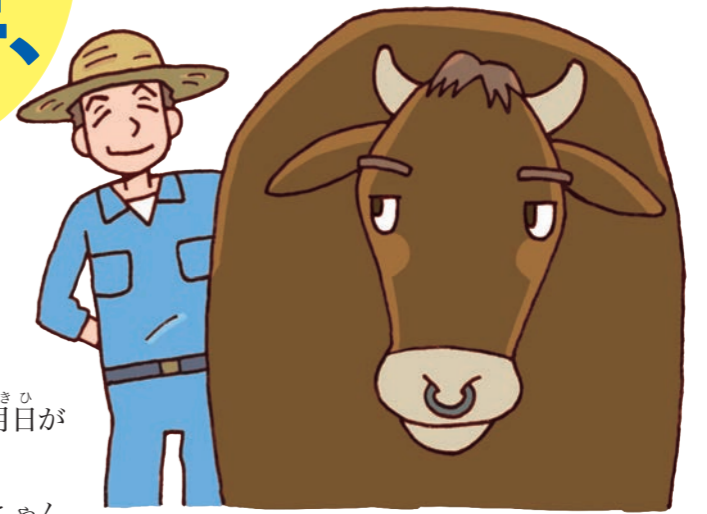


うまれたときのケンちゃん牛の体重はおよそ40kg。毎日4kgものお乳を飲んで約2ヵ月でなんと60kgの大きさになりました。「なんだかどんどん大きくなっていくよ。お乳だけじゃものたりなくなってきたなあ」ケンちゃん牛がそんなことを考えていると、そろそろお乳は卒業です。「今日からこれを食べるんだよ」畜産農家のおじさんが用意してくれたのは、イワシやエビ、大豆、トウモロコシ、ワラなどのスペシャルごはん。毎日欠かさずそうじしてくれる快適な牛舎で、大きくなるために必要な食事と水をたっぷりとって、ケンちゃん牛はさら

にどんどん大きく育っていきます。3ヵ月たったころにはなんと体重は100kgに。もう農家の人たちより大きいけれど、みんなはケンちゃん牛が清けついでにられるように体をふいてくれたり、暑い季節には扇風機で風を当ててくれたり、ていねいにお世話をしてくれます。天気の良い日には牧草地に放し飼いにしてくれるので、のんびりと草を食べることだってできるのです。「人間だったときに牧場で見た牛はこれだったんだ」ケンちゃん牛は気持ちのいい環境と十分な栄養で、元気に成長していきました。



# ケンちゃん牛、 出荷される!



こうして、あっという間に2年と半年の月日がすぎました。栄養満点の食事と健康的な生活で、ケンちゃん牛の体重は700kgにまで増えています。牛の成長は人間よりもかなり早いので、もうりっぱな大人の牛です。「そろそろだな」あるとき、農家さんたちが話し合っていました。そろそろって何でしょう。そういえば、自分より先にうまれた牛たちも、大人になるとどこかへ連れて行かれ、いなくなりました。今度はぼくの番なのかな…。

そのとき、ケンちゃん牛はなぜかとおつぜん思い出したのです。人間だったときに食べていたすき焼きのことを。「あのとき、ぼくは牛肉がどこから来たのか考えていて…。そうか、牛肉のはじまりはここからだっただ！」…っていうことはつまり、ぼくはこれから…「牛肉になるってこと~!？」

ビックリしてワーっとさげんだとたん、ケンちゃんは目がさめました。どうやらとっても長い夢を見ていたようです。思わず手を見ると、それはいつもの自分の手でした。



「今日できみとはお別れだよ」農家さんはちよっぴり悲しそうな顔で優しくケンちゃん牛をなでました。え？ もうおいしいごはんを食べられないの？「出荷の準備をしなくては」農家さんたちはいつもとちがうふんいきで、テキパキと動いています。「出荷って、何だろう？」



# 牛肉が食卓に届くまで

牧場で十分に育った牛は「と畜場」や「食肉センター」に運ばれて、内臓や皮を取りのぞき解体されます。市場でセリにかけられたのち、加工工場へと運ばれて部分ごとに切り分けられます。そこからスーパーやお肉屋さんなどに届けられ、さらに細かい骨や筋を取り、薄く切ったり加工したりしてから販売されます。生きている牛はこうしてたくさんの方々の手を経て、「食肉」になるのです。牛からいただいた大事な命ですから、残さず大切にいただきましょう。

**ぼく じょう 牧 場**  
牛は牧場で大切に育てられます。



**しゅつ か 出 荷**  
健康に育った牛は出荷されます。



**しよく にく 食肉センター**  
牛は全国にある食肉センターへ運ばれ、食べやすいように解体されます。

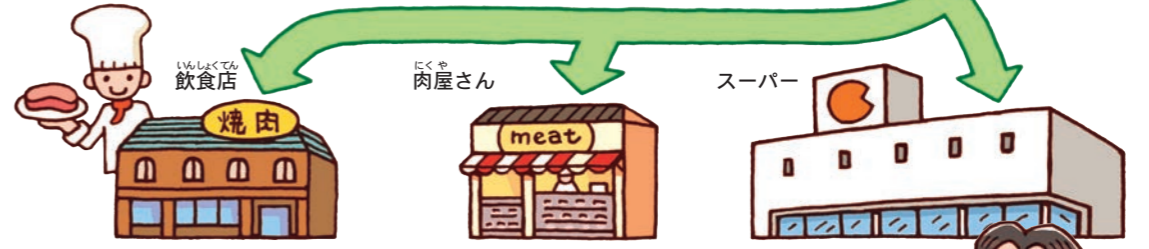


**いち ば 市 場**  
市場で「セリ」をして、一番高い値段をつけた人が枝肉を買います。



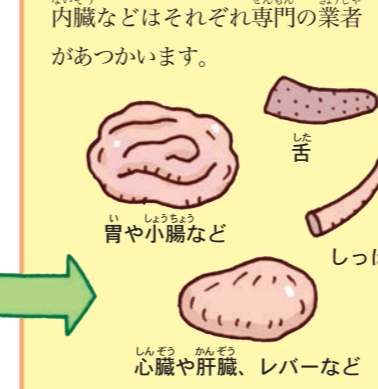
**か こう じょう 加工工場**

加工工場へ運び、用途に合ったさまざまな形に加工されます。



**★命をむだなく大切に使います★**

**ないぞう 内臓など**  
内臓などはそれぞれ専門の業者があつかります。



牛を解体したときに残る皮や骨、内臓なども検査され、加工されて捨てることなく使用されています。



**かわ 皮**  
皮はベルトや靴などに なります。



**ほね 骨**  
骨は細かくくだき、骨粉として肥料などにまぜて使います。



**かい たい けん さ 解 体 検 査**

食肉センターでは、血液やせきずいをぬいて、皮をはがして内臓を取りのぞき、背骨の中心で2つに切り分けます。こうしてできた肉を枝肉といいます。解体後、牛の頭部、せきずい、内臓、枝肉のそれぞれをくわしく検査します。

**せいみつけん さ 精密検査**

検査室でさらにくわしく検査をおこなうこともあります。



**えだにくけん さ 枝肉検査**

枝肉の状態が異常がないか検査します。



**せいたいけん さ 生体検査**

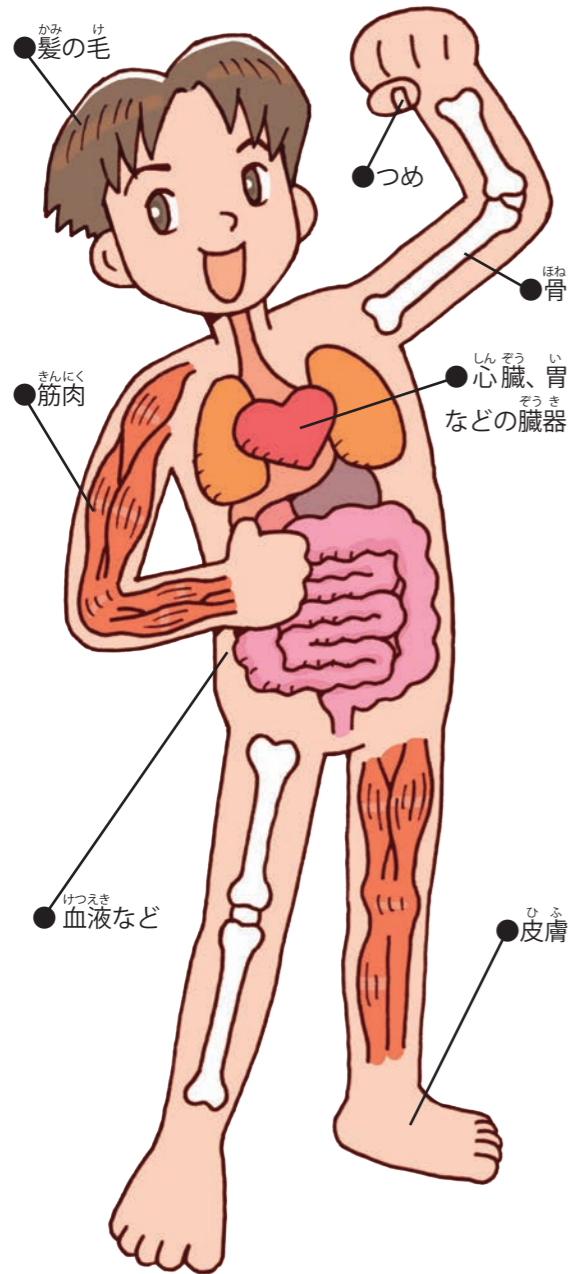


運ばれてきた生きている牛の健康状態をチェック！血液検査もおこないます。

**★手間をかけて食の安全を守っています★**



# 体づくりに欠かせない アミノ酸とは？



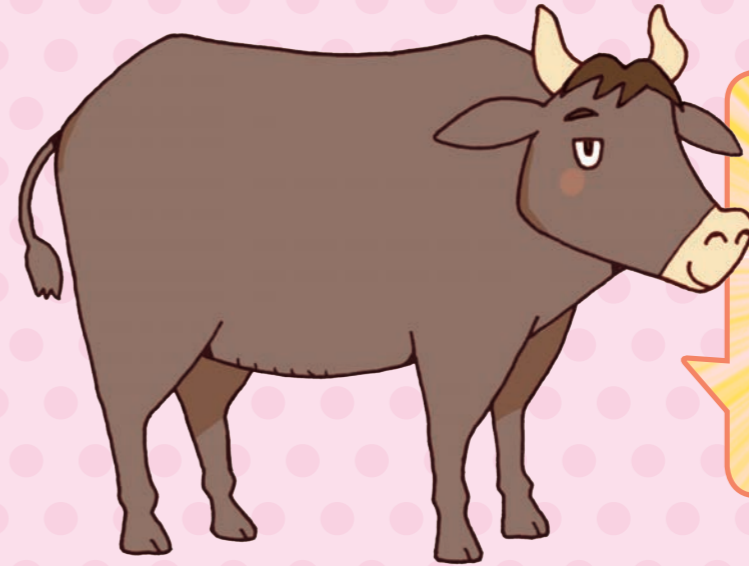
牛肉には、人間の体内でつukれないアミノ酸 (タンパク質のもと) がある！

わたしたちの体は約20種類のアミノ酸からできています。アミノ酸どうしがくっついてタンパク質<sup>注1</sup>をつくり出し、体をつくっています。心臓などの臓器、筋肉、骨、皮膚、髪の毛、つめ、赤血球や白血球などの血液、体のはたらきを調節するホルモン、病気に打ち勝つための抵抗力など、多くがタンパク質でできているのです。体をつくるタンパク質のもとになるアミノ酸には体内でつukることができるアミノ酸<sup>注2</sup>と、体内でつukれないアミノ酸<sup>注3</sup>があります。体内でつukれないアミノ酸は外からとりこまなくてはなりません。そこでわたしたちは牛やブタ、ニワトリなどの肉、魚や植物など、さまざまな生きものから尊い命を分けてもらわなければならないのです。とくに成長期は、日々の活動をささえるためのエネルギーを補給するためだけでなく、心臓などの臓器、骨や筋肉など、大人になるための体づくりにもタンパク質は欠かせません。肉類はもちろん、卵、牛乳、大豆、カツオやマグロ、サンマ、アジなどの魚、チーズなどの乳製品もこれらのアミノ酸をバランスよく、たくさんふくんでいます。わたしたちは生きるためにその貴重で良質なタンパク源を生きものたちから分けてもらう必要があるのです。

注1) タンパク質、炭水化物、脂質を三大栄養素といいます。わたしたちの体を動かすエネルギーとして欠かせません。  
注2) 体内でつukることができるアミノ酸を必須アミノ酸といいます。アルギニン (子どもでは必須アミノ酸にふくまれることもある)、グリシン、アスパラギン、アラニン、グルタミン、セリン、プロリン、チロシン、アスパラギン酸、システイン、グルタミン酸の11種類があります。  
注3) 体内でつukることのできないアミノ酸を必須アミノ酸といいます。イソロイシン、ロイシン、スレオニン、バリン、メチオニン、フェニルアラニン、トリプトファン、リジン、ヒスチジンの9種類があります。

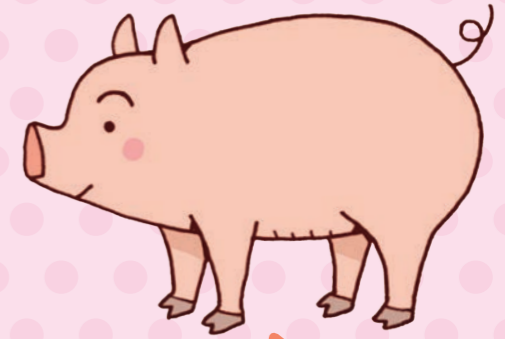
# 肉には栄養がたくさん！

みなさんがふだん食べている肉は、動物によって味や食感にちがいです。どの肉にもタンパク質がたくさんふくまれているのですが、そのほかにもさまざまな栄養がいっぱいつまっています。



**鉄分**がいっぱい  
貧血の予防に力を発揮する  
**亜鉛**もたっぷり  
体の抵抗力をアップ！  
**マグネシウム**もたくさん  
歯や骨をつくるために  
欠かせない！

**ビタミンA**がいっぱい  
皮膚や目の健康と抵抗力アップに欠かせない！  
**消化**がよい  
胃の調子の悪いときにも胃に負担が  
かかりにくい。



**ビタミンB<sub>1</sub>**がいっぱい  
ほかの食べものもっている  
パワーを引き出す力がある

動物を育ててもすべてを食用にできるわけではありません。骨などの食べられない部分をのぞくと、食べられる部分はおよそ動物の体重の半分くらいになってしまいます。動物を育てるにはたくさんの穀物と水が必要ですし、時間もかかります。大切な肉ですから、残さずいただきます。

