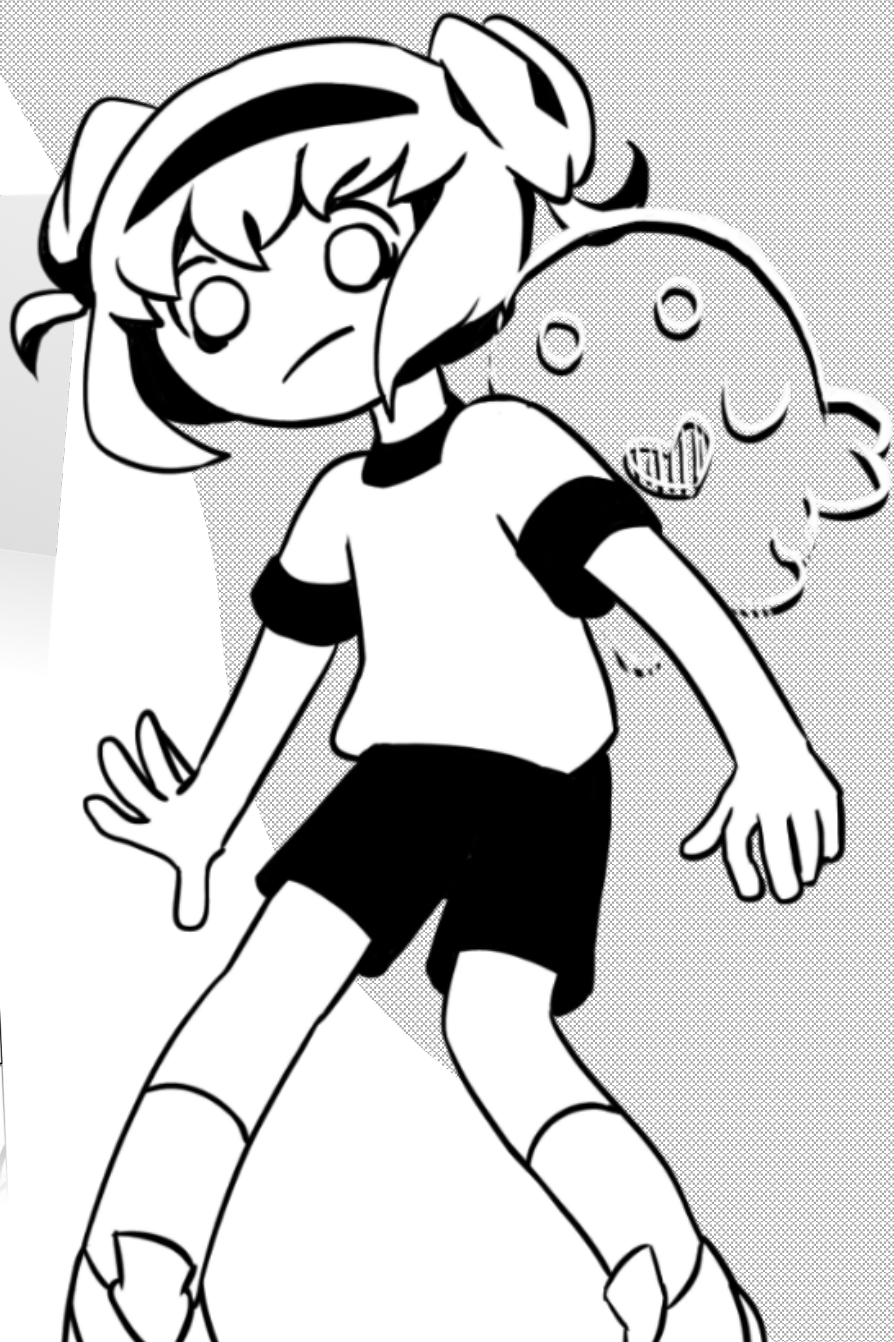
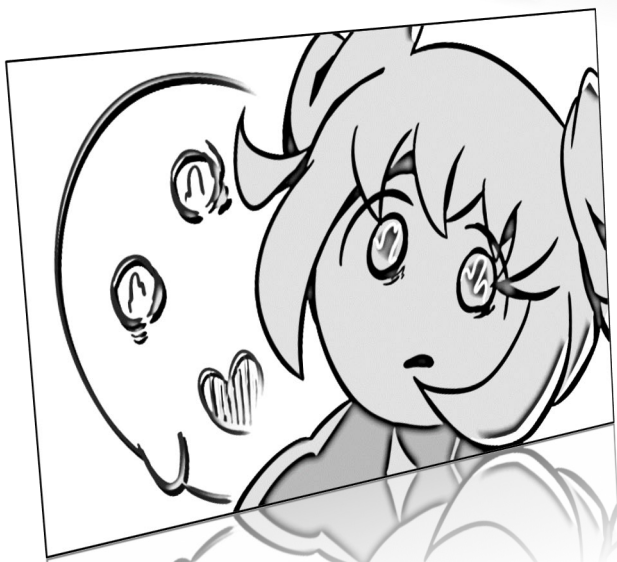
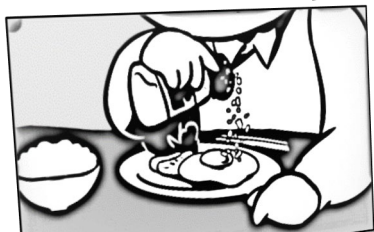
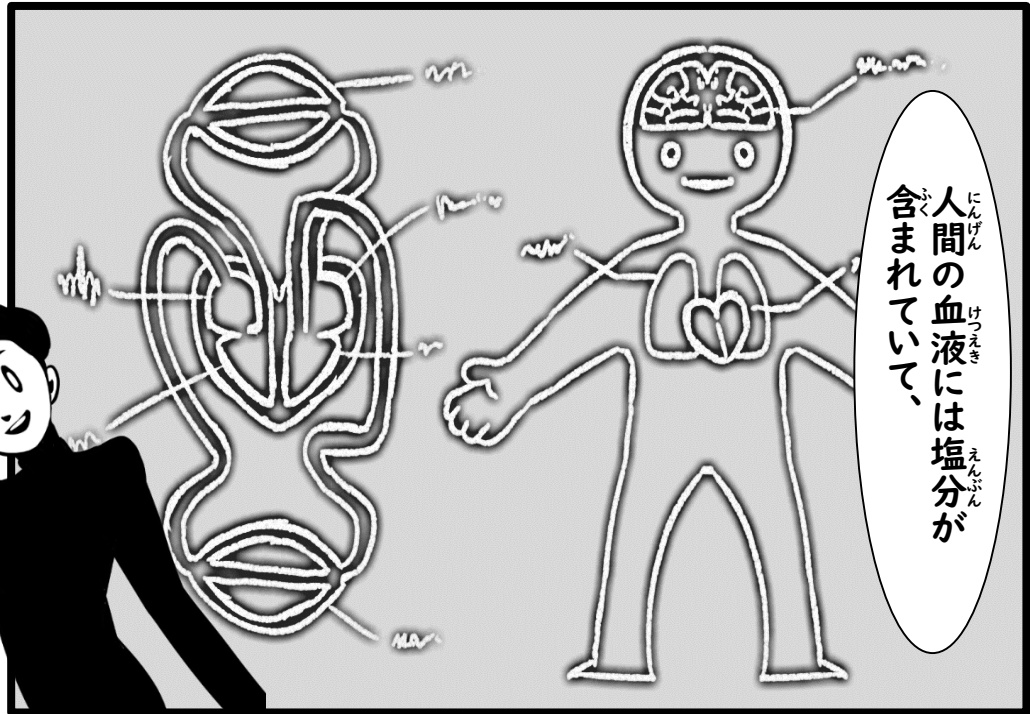


「オセ エイ」



シオとエンミイ

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整えています。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。

キンコンカンコンコン…

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

おとうさん
おかあさん

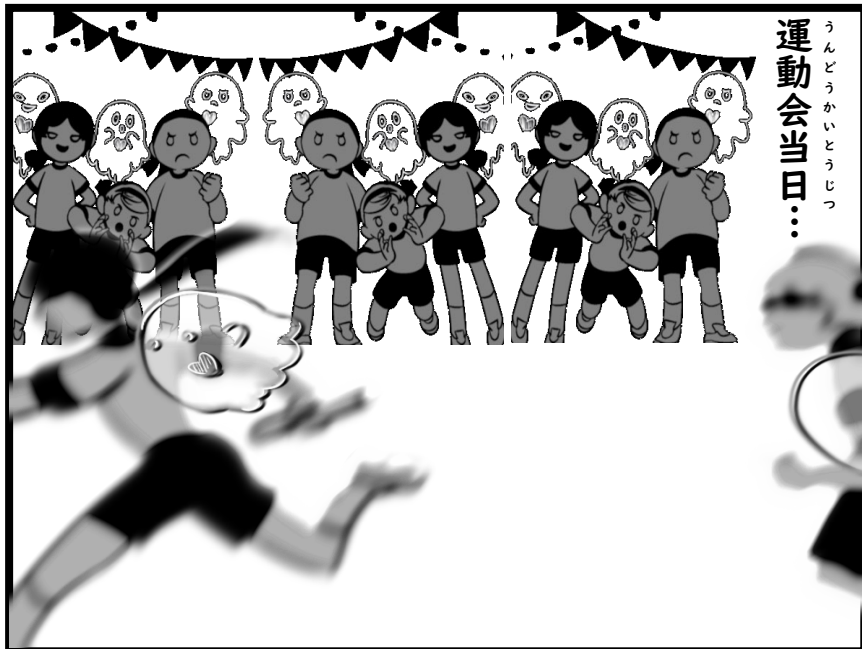


ともだち
友達のユウくん
校長先生

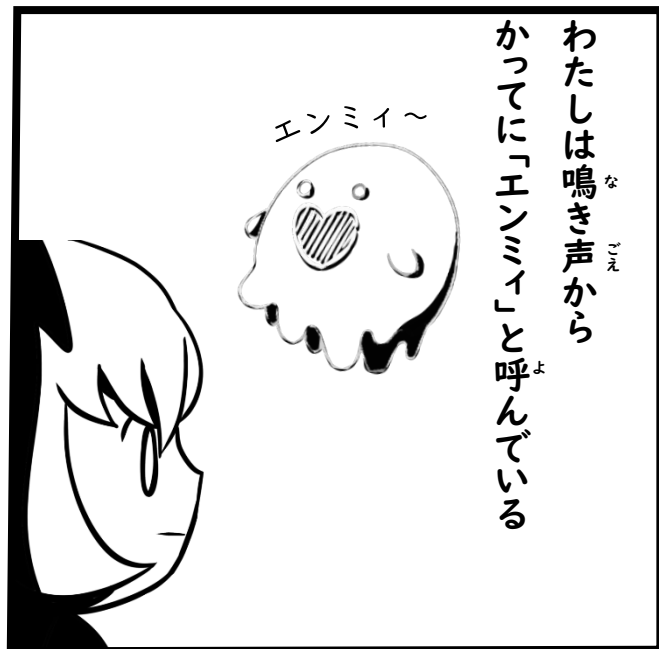


おじいちゃんまで
全員にくっついてる





うんどうかいとうじつ
運動会当日...



わたしは鳴き声から
かっくに「エンミィ」と呼んでいる

エンミィ〜

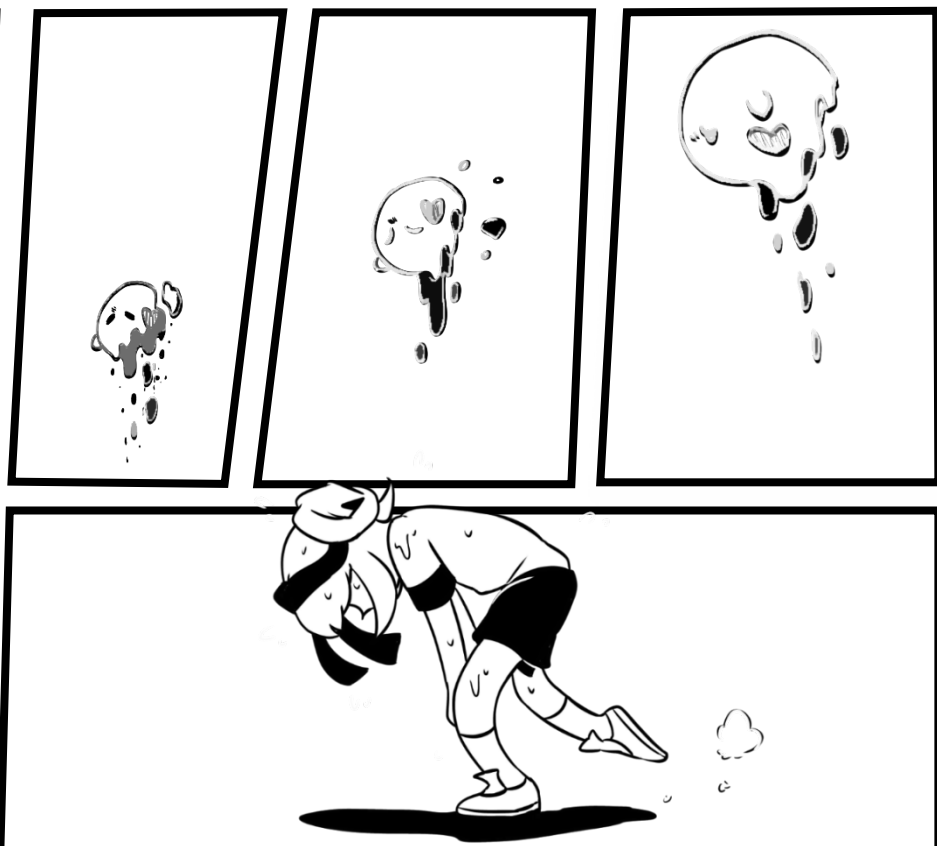


わたしが運動をして、
あせをかいいたりすると

エンミィとわたしは一心同体だ



エンミィもわたしと同じように
くたくたになってちいさくなる



ひるはんかぞくた
お昼ご飯は家族と食べた



シャケのおむすびと
スポーツドリンク

わたしがおむすびを食べると
ちようどいい塩味で
からだちからもと
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
先生が言つてた塩分って
こんな感じに出入りしているのね

つか
疲れたわたしを
きづか
気遣つてくれたの？



だれとはなして
いるんだい？



エンミイが見えるのは
わたしだけみたい

ひと
この人はわたしのおじいちゃん
す
好きな食べ物もわたしとおなじ



まいにちけつあつくすり
あと毎日、血圧の薬を
飲んでいる

エンミ...

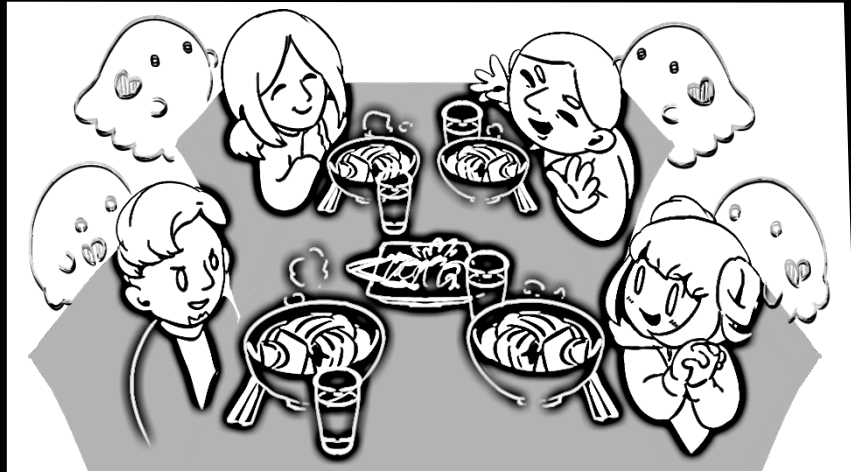


もちろん
エンミイもくっついてる

こんや ゆうしょく
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
大好きなうどんになった



おじいちゃんはいつも

うどんの汁まで、しるトロツと
飲み干しちゃう



めだまや
目玉焼きには、塩をたくさん

お魚には、しょうゆをぐぼぐぼ...



ん？

おじいちゃんのエンミィ
大きくなってる？



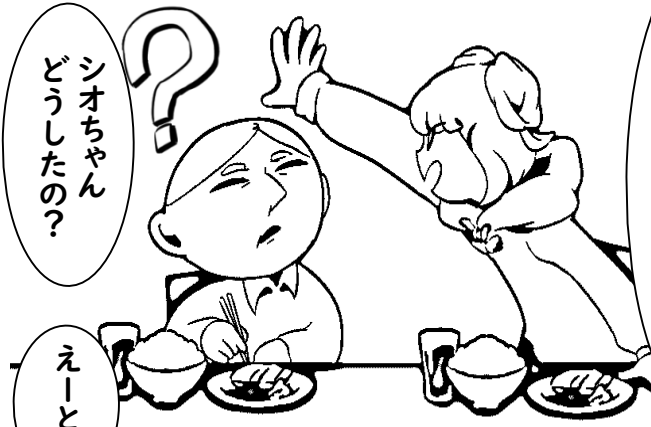
ちょっと！

おじいちゃんに
イジワルしないで！



シオちゃん
どうしたの？

えーと...

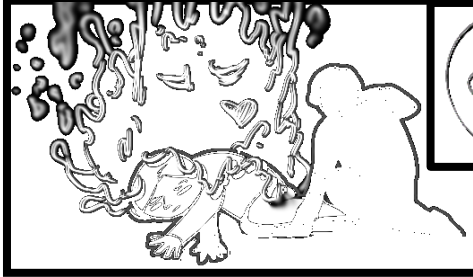
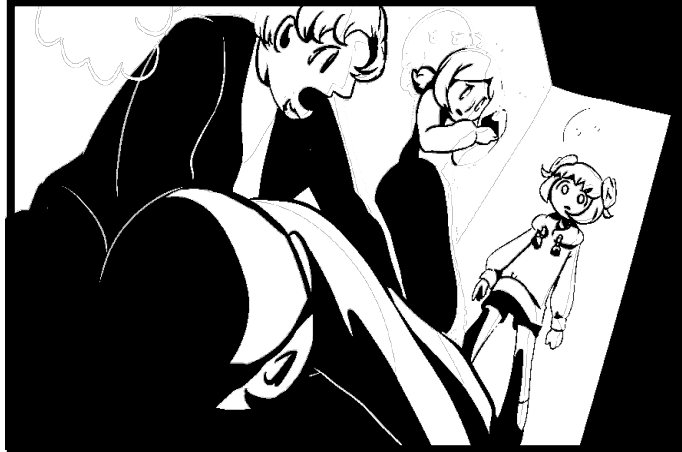


...いきなりユウレイがいるとか
いえるわけないよ

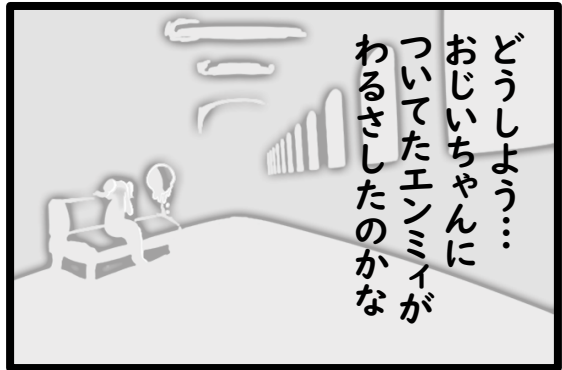
そんな夜…
よる



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



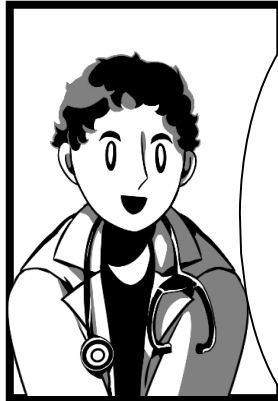
もしかして
エンミイは



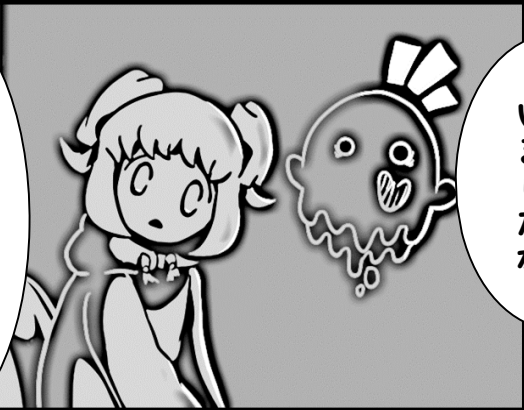
まいにち
毎日
塩しおやしおしょうゆを
たくさんつかう
おじいちゃんを
心配しんぱいして

それをとめようと
していたんだ





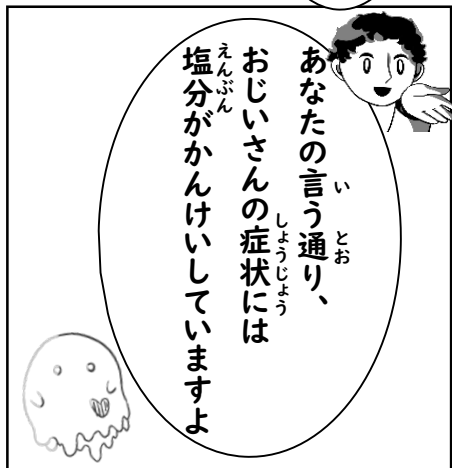
おじいさんの症状は
安定しましたよ



ここに
いましたか



もっとはやく
伝えていたら...

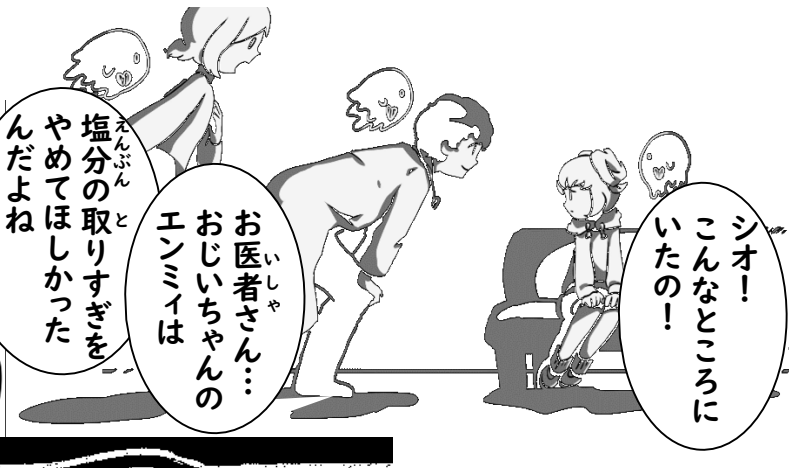


あなたの言う通り、
おじいさんの症状には
塩分がかんけいしていますよ



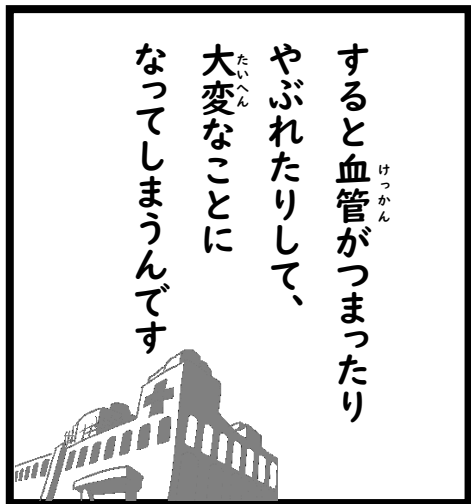
エンミイ?

塩分の取りすぎを
やめてほしかった
んだよね

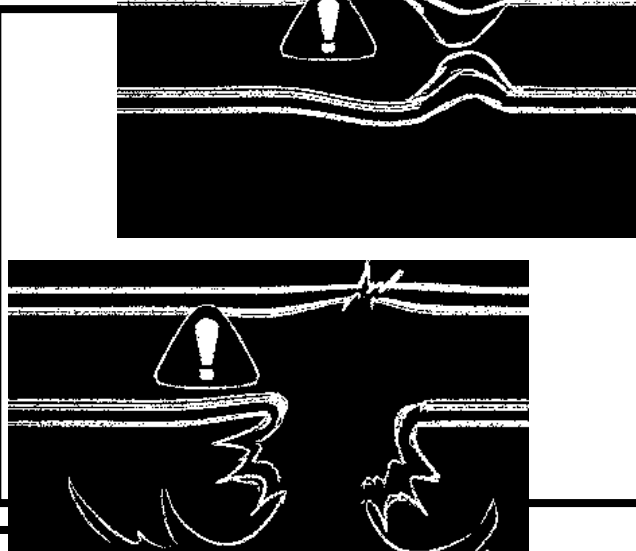


お医者さん...
おじいちゃんの
エンミイは

シオ!
こんなところに
いたの!



すると血管が
つまつたり
やぶれたりして、
大変なことに
なってしまうんです



塩分は体に必要なものですが
かといって取りすぎると
血管をこわしてしまっんです
血管が上がって
血管をこわしてしまっんです



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



...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

塩分のと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



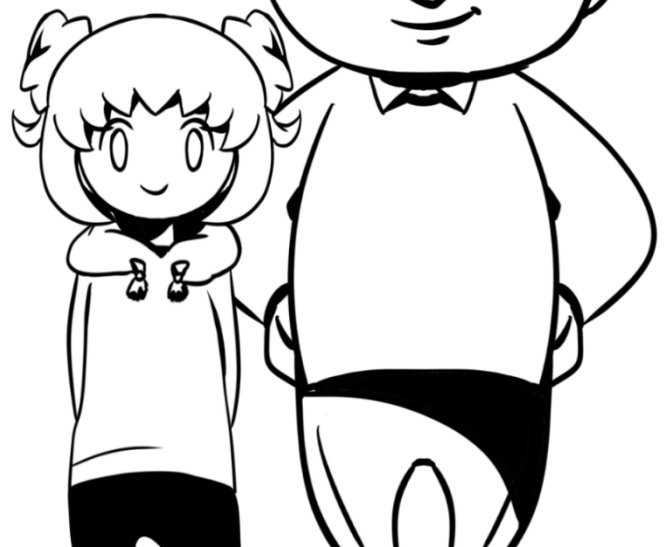
ラーメンやうどんの汁を^{しる}の^ほ飲み干さない

エンミイ



おじいちゃん

シオ



キャラクターデザイン・構成
三村 一梨

監修(筑波大学医学医療系、筑波大学附属病院)

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 苑恵