

うんちのはなし

私たち、栄養士は食べるものを提供するだけでなく、その食べものがうんちになって出るまで見守るのがお仕事です！！ですので、今回は食べてからうんちになるまでのお話を・・・“うんち”のワードが何度も出ますが、気を悪くせずにお読みいただくと幸いです！！

食べる時はとてもおいしく香りも良かった野菜も果物も、いったん私たちの身体に入ってしまうと、出てくるときは臭くて汚いうんちに変身……。なんで？私たちの体の中で何が起きているのでしょうか？



うんちのプロフィール



◆1日のうんちの重さ◆

われわれ人間・・・150g～200g
アフリカゾウ・・・100kg



VS



◆理想的なうんちは・・・◆

バナナうんち

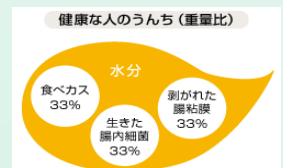


80%水分

水分：75-80%
色：黄色-黄褐色
量：バナナ2本程度
臭い：きつくない
硬さ：練り歯磨き程度
排便：いきまずにストーンときもちよく出る。軽く水に浮くとベスト
状態：善玉菌が優位で健康

◆うんちの成分◆

健康な人のうんちは、80%が水分で、残る20%のうち3分の1が食べカス、3分の1が生きた腸内細菌、3分の1がはがれた腸粘膜です。わずか1g（乾燥）のうんちに、約1兆個の腸内細菌が含まれているんです。



◆うんちの旅◆

食べたものは食道⇒胃⇒小腸⇒大腸⇒肛門と7～9mもの長いトンネルを1～3日かけて流れうんちの一部になって出て行きます。

◆どうしてうんちは臭いの??◆

大腸は全長1.5mとそれほど長くない器官なのですが、残りカスが大腸を通過するのに要する時間は10時間～60時間です。この間に、腸内細菌によってアミノ酸が分解されることで臭いが発生するのです！！

◆どうしてうんちは茶色いの??◆

食物の消化を助ける胆汁というものが胆のうから出ます。胆汁は黄緑色をしていますが、腸内で細菌に酸化されると茶色く変色してしまいます。よって、うんちが茶色いのは、胆汁のせいなんです！！



うんちは、食生活・運動のほか、ストレスなどの影響で日々変化します！！今日から、排便したとたんに、レバーをひねってうんちとお別れするのではなくその姿・形を見つめ、自分の健康状態を確認して、この1-3日の生活に思いを込めながらお別れをしましょう！！

