



☆食べ物消化と吸収☆



紅葉の季節になりましたね。今月は先日のラクーンスタッフの勉強会の内容をまとめました。私たちが普段食べている物が、どのように消化・吸収されているのかを詳しくお伝えしていきます☆



Q1,消化とは?

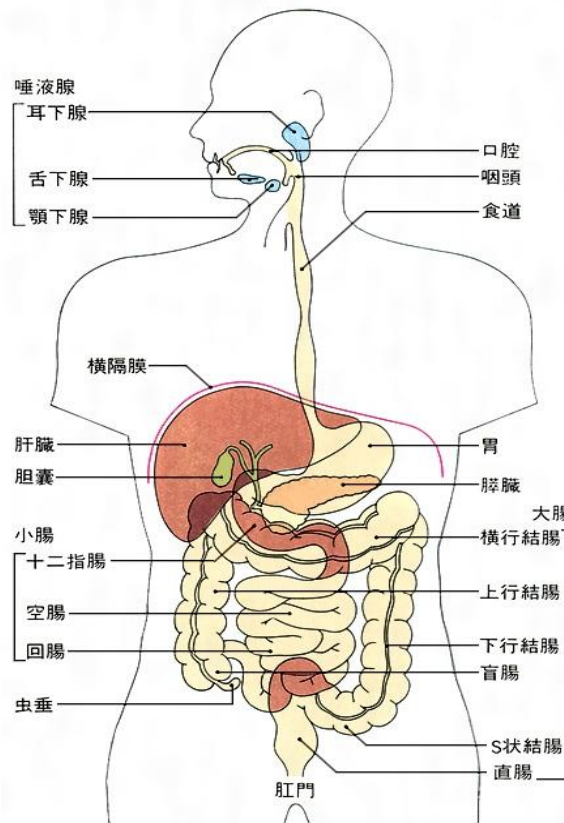
A,食べ物(栄養素)を体内に取り込みやすい形にまで分解すること。大きく分けると①噛み砕くこと、②胃液などの消化酵素のはたらき、③大腸での腸内細菌のはたらきによるものがあります。

Q2,吸収とは?

A,消化した食べ物が体内(細胞内)に取り込まれて、血液やリンパ液へ移送されること。

Q3,ヒトの消化器官はどうなっているか?

A,口から入った食べ物が排便されるまで 24~72 時間かかります。その過程は**口腔→食道→胃→十二指腸→小腸→大腸→肛門**となり、この長さを全部合わせると 8~10mにもなります!



②胃では、胃の蠕動運動(波のような動き)によって胃液と食べ物をドロドロになるまで混ぜ合わせます。そして十二指腸(小腸の始まりの部分)に少しずつ送りこまれます。これが全部なくなるのに2~4時間程かかります(←食べる量や物によって変わります。ごはんやうどんなどは2時間くらい、天ぷらなど揚げ物は4時間以上かかります!)

胃液は、食べ物を噛み砕くと反射的に分泌されます。それ以外でも食べ物を見る、匂いをかぐ、美味しい物を想像するだけでも分泌されます。美味しそうな物を見るとおなかが減ったような気がするのはこのためです。

胃は基本的に食べ物を消化する器官ですが、アルコールと薬だけは胃で吸収されます。

③小腸の長さは6~7mもあり、本格的な消化と吸収が行われます。食べた物や水分のほとんどがここで吸収されます。小腸は膵臓や肝臓とつながっており、膵臓から送り出される膵液と、肝臓から送り出される胆汁によって消化が行われます。消化が終わると吸収が始まります。吸収は小腸の粘膜上皮細胞という部位で行われ、血液中やリンパ液中に取り込まれます。

④大腸では、腸内細菌によって小腸で吸収しきれなかった食べ物、水分の吸収、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ナトリウムなどのミネラルの吸収が行われます。また糞便の形成も行われます。

大腸の長さは1.5~1.7mほどですが部位によって働きが異なります。小腸と大腸の境目の部分は盲腸と呼ばれていますが、ここには大腸に入ってきた食べ物が小腸に逆流しないようにするための弁(フタみたいなもの)があります。

直腸は便を溜めておくだけの場所なので食べ物を吸収するはたらきはありません。この部分に便が溜ってくると脳に指令が行き、便意をもよおします。

