



つめ 冷たいものを取りすぎると、おなかが痛くなるのはなぜ

た 食べ物の栄養が消化・吸収されるには

なつ あつ 夏は暑い、つめ 冷たいものを取りすぎて、ふくつう お 腹痛を起こしたり、おなかをこわしたりする人が多いようです。

くち はい 口に入った食べ物は、まず歯でかみくだかれ、胃の中で胃液と混ぜ合わされます。

い えき 胃液には、たんぱく質を分解するペプシンや、さつきん さよう 殺菌作用をもつ塩酸がふくまれており、

た 食べ物は、2～4時間かけて消化され、どろどろの液体状になります。

い で た 胃から出た食べ物は、つぎはじゅうに しちょう おく 十二指腸へ送られ、たん おく 胆のうから送られてくる胆汁と、すいぞう で えき 膵臓から出るすい液で、さらに消化され、しょうちよう おく 小腸へ送られます。

しょうちよう た 小腸では、食べ物は消化酵素によって、さらに消化され、体内に栄養が吸収されていきます。

つめ 冷たいものを取りすぎると、内臓の温度が下がる

つめ 冷たいものを取りすぎると、た 食べ物の栄養を消化したり吸収したりする、い じゅうに し 胃や十二指腸、しょうちよう 小腸などの内臓の温度が下がってしまいます。

すると、しょうか えき 消化液やしょうか こうそ 消化酵素のはたらきがにぶったり、しょうか きかん うご 消化器官の動きをちょうせつ しんけい 調節する神経やきんにく よわ 筋肉もはたらきが弱ってしまい、せいじょう 正常のはたらきを失ってしまいます。

そのため、つめ 冷たいものを取りすぎると、おなかが痛くなったりするのです。

(監修・保志 宏)

