



「おなら」に、くさいのと、くさくないのがあるのはなぜ

「おなら」は大腸の中にたまったガス

大腸の中には、たいていいつも 150～200 ミリリットル(コップ1ぱいくらい)のガスが
つまっていて、そのガスが、大腸の中のものが前に進むのを、助けています。

このガスは、大腸の中の食べ物のかすから出ています。

大腸の中には、大腸菌という細菌(目では見ることができない小さな生き物)がたくさん
いて、野菜などを発酵させ、細かくして消化しやすくしていますが、そのときガスが出
ます。そのガスのうち85パーセントは吸収され、残りがおならになって出るので

くさいおならと、くさくないおなら

おならのにおいは、食べた物によって変わります。

肉やソーセージ、ハム、牛乳やチーズなどを食べたときには、大腸の中でくさいガス
が出るので、小さいけれど、くさいおならが出ます。

ニンジンやキャベツ、サツマイモやゴボウなどの、野菜を食べたときには、野菜の繊維
を消化するのに、腸がいっしょうけんめいにはたらくため、ガスが多く出ます。そのため
大きいおならは出ますが、においは、それほどでもありません。サイダーなどの炭酸飲料
を飲んだときのおならも、同じように、においは強くありません。(監修・保志 宏)

