



「おなら」にはどんな成分せいぶんがふくまれているの

「おなら」は大腸だいちょうの中なかのガスたいがいが体外でへ出たもの

大腸だいちょうの中なかには、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、大腸だいちょうの中なかのものが前まえに進すすむのを、助たすけています。

このガスは、大腸だいちょうの中なかの食べ物たのかすものから出でています。

大腸だいちょうの中なかには、大腸菌だいちょうきんという細菌さいきん(目めでは見みることができない小さな生き物ちい)がたくさんいて、野菜やさいなどを発酵はっこう(はっこう)させ、細こまかくして消化しょうかしやすくしていますが、そのときガスでが出でます。そのガスののうち85%は吸収きゅうしゅうされ、残りのこがおならでになって出でるのです。

「おなら」の成分せいぶんは食べ物たによって変かわる

「おなら」の成分せいぶんは、二酸化炭素にさんかたんそ15%、水素すいそ30%、ちっ素そ55%、酸素そ・りゅう化水素そ・メタンそなどが1%以下ですが、食べ物たによって、その量りょうは変かわります。

肉にくを中心ちゅうしんにした食事しょくじをすすると、メタンりょうの量りょうがふ増いじょうえ、40%以上いじょうになることがあり、乳製品にゅうせいひんを食くべると、水素そガスが50%にもなることがあります。また、野菜やさいを中心ちゅうしんにした食事しょくじをした場合ばあい、二酸化炭素にさんかたんそが25%、メタンそが45%になって、ちっ素そは20%に減へります。

1日いちに出でるおならの成分せいぶんは、このように、食べ物たの内容ないようや、腸ちようの状態じょうたいによって変かわりますが、肉にくや乳製品にゅうせいひんを食くべたときは、少すくないけどくさいおならが、野菜やさいを食くべたときは、多おおいけど、においすくの少すくないおならでが出でます。

おならのくさは、おもに、おなかなかの中なかでできた、ガスなにふくまれている、インドールいんどうるやスカトールぶっしつという物質ぶっしつのせいせいです。(監修・保志 宏)

