



おなかがへると、おなかが鳴るのはなぜ

胃や腸の中にある、空気やガスが動くため

おなかが鳴るときの音は、胃や腸の中にある空気やガスが、胃や腸のかべの筋肉の運動で、動かされて出る音だと考えられています。

おなかの中の胃や腸は、食べた物をこなすために、いつも動いています。

ところが、胃の中に入った食べ物は、3～4時間もすると、こなされて腸へいってしまうため、胃は空っぽになります。空になったところを、胃のかべの筋肉がゆり動くため、中の空気が動いて、ゲーと音が出るのです。

また、腸の場合は、食べ物を細かくして消化するときに、ガスが出ます。このガスを、腸のかべが運動して動かすため、音が出るのです。

おなかがへると、おなかが鳴るのは本当？

おなかがすいたのと、おなかが鳴ることには、実は、まったく関係がありません。

しかし、おなかが鳴る時間と、次の食事の時間がだいたい重なるため、おなかが鳴るのが、まるでおなかがへった合図のように思えるのです。（監修・保志 宏）

