



「おなら」が出るのはなぜ

「おなら」の大部分は、飲みこんだ空気

わたしたちは、食べ物を食べる時、空気もいっしょに飲みこんでいます。飲みこんだ空気は、げっぷになって、口から出るのがほとんどですが、食べ物といっしょに、胃や腸へ入るものがあります。その空気が、どんどん送られていき、最後におしりから出されます。ですから、おならの大部分は、わたしたちが飲みこんだ空気、おならの体積の80%以上が、空気だといわれています。

残りは腸の中でつくられたガス

大腸の中には、いつも150~200ミリリットル(コップ1ぱいぐらい)の空気やガスがつまっていて、それらが、大腸の中のものを、前に送るのを助けています。

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、野菜などをくさらせ、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。その空気やガスのうち85%は吸収され、残りがおならになって出るので。

(監修・保志 宏)

