



うんちの色が茶色なのはどうして

食べ物が「うんち」にかわるまで

うんちは、食べ物の栄養分が、体で消化・吸収されて残ったかすです。あのような茶色い色をしているのは、中に、ウロビリンという色素が、ふくまれているためです。

食べ物の中には、栄養になるものと水分、そして、かすになるものがふくまれています。口に入った食べ物は、歯でかみくだかれ、胃で細かくされて消化され、小腸で栄養が吸収されて、大腸で水分が吸収され、残ったかすがうんち（大便）として体外へ出されます。そして、食べた物の種類や、色や形、味やかおりはちがっているのに、それが消化され吸収されて、うんちになったときには、みな、同じような状態になっています。

ウロビリンの正体は？

血液の中には、赤血球というつぶがたくさん入っています。赤血球のじゅ命は約120日のため、毎日新しいものがつくられ、古くなって死んだものは、こわされ捨てられます。

古くなって死んだ赤血球は、うんちといっしょに体外に捨てられますが、捨てられるまでに、体内でいろいろと姿を変えます。その一つがウロビリンで、このウロビリンが茶色い色をしているため、うんちの色も茶色なのです。（監修・保志 宏）

