



おなかがへるのはどうして

「おなかがすいた」と脳が感じるため

おなかがへるのは、食べた物が、胃から腸へ送られて、胃の中が空っぽになるからです。しかし、おなかがすいたと感じるのは、おなかではなく、じつは脳のほうなのです。

脳の中での二つのはたらき

おなかがすいていることを、体に知らせるはたらきをするのは、脳の中にある飢餓中枢というところなんです。胃の中が空っぽになると、脳の飢餓中枢から命令が出て、口の中ではつばが出はじめ、胃や腸は、ぜん動運動という準備運動を始めます。すると、わたしたちは「今、おなかがへっているぞ」ということを、はっきり感じるのです。

反対に、おなかがいっぱいになったことを、体に知らせるはたらきをし、命令を出すものがあります。満腹中枢といって、胃が食べ物でふくらんだ大きさをさぐって、満腹であることを飢餓中枢に知らせ、食欲をおさえさせるのです。

このように、わたしたちは、「おなかがすいた」とか「満腹だ」ということを、脳で感じとり、体は、脳の中の飢餓中枢や満腹中枢からの命令で、消化・吸収の準備を始めたり、食欲の調節をしたりしているのです。（監修・保志 宏）

