



イモを食べると、おならが出るのはなぜ

原因は、まだ、はっきりしていない

イモの中でも、「サツマイモを食べるとおならが出る」と、よくいわれます。しかし、サツマイモを食べると、なぜおならが出やすいかについては、まだ、よくわかっていません。サツマイモの中にふくまれている、何かが原因らしいのですが、それが何なのかが、まだ発見されていないのです。わかっているのは、おなかの中のバクテリアという、小さな小さな生き物によって食べた物が分解され、おならのガスになるということだけなのです。

そのガスは、メルカプタンや硫化水素とよばれるものですが、サツマイモの中にふくまれている何かが、そのガスを出しやすいのでしょう。

くさいおならと、くさくないおなら

おならのにおいは、食べた物によって変わります。肉やソーセージ、ハム、牛乳やチーズなどを食べたときには、大腸の中でくさいガスが出るので、小さいけれどくさいおならが出ます。ニンジンやキャベツ、サツマイモやゴボウなどの、野菜を食べたときには、野菜の繊維を消化するのに、腸が引っ張られるため、ガスが多く出ます。大きいおならは出ますが、においはそれほどでもありません。（監修・保志 宏）

くさいおならの出る食べ物

