



くさくない「おなら」って、なぜ出るの

「おなら」のにおいは、食べ物によって変わる

おならがくさいのは、おなかの中なかにいるバクテリアという、小さな生き物ちい さい ものが原因げんいんです。

このバクテリアは、人間にんげんが食べた物た ものの、残りかすのこをえさいにして生きています。バクテリアは、酵素こうそという薬くすりのような物ものを使って、食べた物た ものの残りかすのこを消化しょうかしますが、そのとき、メルカプタンりゅうかすいそと硫化水素りゅうかすいそという、くさいにおいたを出すガスはっせいが発生はっせいします。

おならの成分せいぶんの80パーセント以上いじょうは、わたしたちが、食べ物た ものといっしょに飲みこんだ空気くうきですが、その空気くうきが、メルカプタンりゅうかすいそと硫化水素りゅうかすいそという、くさいガスまと混じるため、体からだの外そとへ出たおならはくさいのです。

しかし、「おなら」のにおいのもとである、メルカプタンりゅうかすいそと硫化水素りゅうかすいそというガスが、あまり発生はっせいしない食べ物た ものを食べたときたには、あまりくさくない「おなら」が出るのです。

くさいおならと、くさくないおなら

肉にくやソーセージ、ハム、牛乳ぎゅうにゅうやチーズたなどを食べたときたには、大腸だいちょうの中なかでくさいガスが出るので、小さいけれど、くさいおならたが出ます。

ニンジンやキャベツ、サツマイモやゴボウなどの、野菜やさいを食べたときたには、野菜やさいの繊維せんいを消化しょうかするのに、腸ちようがいっしょうけんめいにはたらくため、ガスおおが多く出ます。しかし、大きいおならたは出ますが、においはそれほどでもありません。

サイダーなどの炭酸飲料たんさんいんりようを飲んだときのおならも、あまりくさくありません。

(監修・保志 宏)

