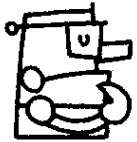


小 / 理科 / 6年 / 生物と環境 /  
人と動物の体 / 理解シート

## 何も飲んでいないのに、おしっこが出るのは、なぜなの



食べ物の中には、水分がたくさんふくまれているから、  
飲み物なしでも、体内には水分は入ってくるのさ。

### 食べ物の成分で、いちばん多いのは水分

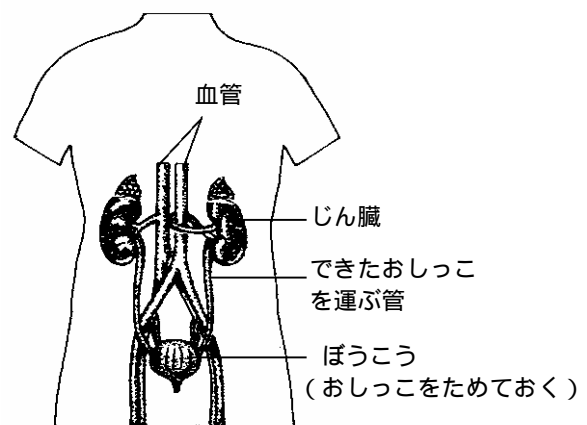
いつも食べている食べ物の水分を調べてみると、茶わん1ぱいのご飯は約71%が水、水気が少なそうなホットケーキや中かまんじゅうでも、約3分の1は水分です。おかずのほうを見てみると、ベーコンはおよそ46%、ウインナーは約56%、焼きブタ約63%、アジの開きぼしは約68%が水分です。

ゆでたカリフラワーは92%、にたダイコンは94%が水分、生で食べるキュウリやレタスは約96%というように、野菜類はとくに水分が多いことがわかります。

### 1日食べなくても、前に食べた物が体内に残っている

また、これらの食べ物は、口から食道、胃、小腸、大腸を通過してうんちとなって出てくるまでに、種類によってちがいますが、およそ16~28時間ぐらいかかるといわれています。

だから、1日何も食べたり飲んだりしなくても、その前に食べた物が、ゆっくり体内を移動しながら消化されていて、小腸で養分や水分が吸収され、おしっこができます。小腸で吸収された水分は、血液がじん臓に運び、ここで、体内に必要なものは、こし取られて血液に残り、必要でないものはよぶんな水分といっしょに、おしっことして外に出されます。



<おしっこができる場所>

人間の体だって、3分の2は水分でできているのさ。

