

元気のひきだし

うんちは“健康のバロメーター”

排便後にうんちのチェックをすることで、体調の変化に早く気付くことができます。

食べたものがうんちになるまで

□ 食べ物を噛み砕き、唾液に含まれる酵素により、でんぷんが分解される。

食道 筋肉を動かすことで食べ物を胃へと運ぶ。

十二指腸 糖質・たんぱく質・脂質すべてが分解される。

小腸 分解された栄養素を吸収する。水分の80%もここで吸収される。

胃 胃に運ばれた食べ物は胃液と混ざり合い、たんぱく質の分解が始まる。

大腸 小腸で吸収されなかった残りカスから水分やミネラルを吸収し、適度な硬さの便を作る。

【うんちの何をチェックすればいいの?】

うんちの色 黄褐色だと健康的なうんち

黒いうんち 上部消化管(胃・十二指腸など)のどこかで出血が起きている可能性あり。

赤いうんち 便に血液が混じっていれば、深刻な病気の可能性も。

白いうんち 胆管や肝臓の異常の可能性も。

うんちの硬さ

うんちと言えば食べカスをイメージする人が多いですが、**理想的なうんちの80%が水分で、食べカスはわずか6~7%です。その食べカスの正体は主に食物繊維**です。

硬い



便秘

水分が少ないうんち
うんちが腸をととてもゆっくり通るので、水分が腸に吸収されすぎて硬い便になります。

“理想的なうんち”

=“バナナ状ですりりと出てくるうんち”



柔らかい

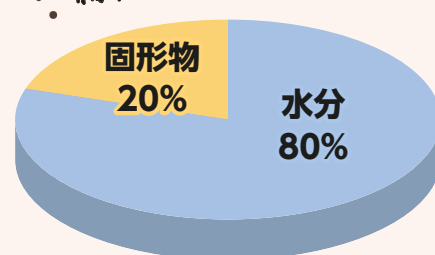
下痢

水分が多いうんち
うんちが腸を速いスピードで通るため、水分が腸に十分に吸収されないまま緩い便になります。

食べカス1/3

腸内細菌1/3

腸粘膜1/3



食物繊維を多く含む野菜やきのこ、海藻などと水分をしっかり摂って、いいうんちを出しましょう!

お問い合わせ: 福祉健康課 健康づくり係 ☎966-1207