22.1.22

～うんちは、体内からの「お便り」 勇気をだして観察！～「体重が増えると、便秘になるんだよ」

1・「ちょっと 教えて下さい。 どうですか・・・？」

ニオイ	臭うけど、きつくない	・糖質などの発酵が盛んになる。 うんちは酸性。
ニオイ	くさい	・たんぱく質の有害物質が作られ、分解が盛んになり腐敗が進行。 ・アルコール飲みすぎによって起こったたんぱく質の消化不良、胃腸の炎症等によって生じた産物のニオイ。 うんちはアルカリ性。
見た感じ（重さ）	沈むうんち	・充実したうんち ・食べたものがよく消化され、栄養分や水分が充分に吸収されている
見た感じ（重さ）	浮くうんち	・脂肪分を沢山含む場合 ・腐敗が起こり、ガスの発生 ・下痢で水分が多くなった場合

※うんちの標準比重は1.067→水に沈む

誰が

決めてるの？

単なる、
「食べかす」ではない

2・うんちの正体は

正常なうんちは、約200g ～たかが便、されど便～

うんち（大便）のなかみ	20%（40g）	1/3	腸内細菌	1・人によって異なる。 同じ人でも食事や体調によって変わる。 2・同じものはひとつもない。 3・腸内フローラ(花畑)の一部。 入れ替わる。 →うんちは、「個人情報」の塊
うんち（大便）のなかみ	20%（40g）	1/3	腸粘膜	1・新陳代謝によって、つくり直されるもの →腸内細菌の入れ替わり
うんち（大便）のなかみ	20%（40g）	1/3	食べかす	1・消化・吸収されなかった食べ物の残りカス
うんち（大便）のなかみ	80%（160g）		水分	

約13ｇ

●腸内細菌には、3つに分類され
理想のバランスがあります。

善玉菌が腸内で発酵によって
作られる物質が脳に届いて
食欲抑制効果 →資料へ

3 細胞の入れ替わり(新陳代謝)

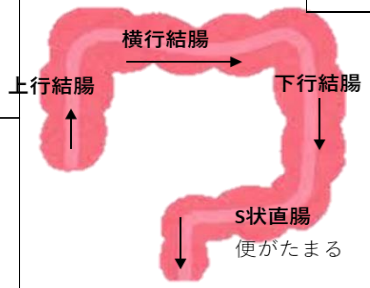
それぞれの細胞は一定の寿命を持っています

（部位）細胞	寿命(入れ替わる)
胃	7日
小腸	１日
大腸	１０日
肝臓	１５０日
膵臓	３６５日
脳・ニューロン	一生

●毎日便がでないという事は、
腸内細菌の入れ替わりがない。
細胞が活性化しない。
→がん化

食事によって、
腸内環境を変える事ができます

大腸



肛門
直腸に便が入ると
脳に刺激が伝わり
便意が起こる

4 食べ物の消化時間

～うんちの旅～

臓器	時間
大腸	24時間から48 時間

食べた物が、胃や腸を通る間に消化、吸収されて、
うんちとなって外に出るまで、
大腸は約2メートル、時速10㎝、
24時間の旅です。

※腸の外側に、情報伝達の
神経細胞「ニューロン」が、約1億個。
「自ら考える管」「第二の脳」といわれている