

Q：うんちは、なぜ、朝でやすいのですか？

A：人間は食物を食べると、消化の良い物で、7～9時間ほどでうんちになります。じっくり消化していくと、24時間前後はかかります。夜10時間ほど寝るとするならば、夕食で食べたものの中で消化のよい食物の残りかすは、翌朝にはもう大腸に着いています。また、朝の胃は、空っぽです。その空っぽの胃に、朝の食べ物が入ると、胃は食べ物が入ったことを脳に伝えます。すると、今までに消化吸収された残りかすを出すために、腸が蠕動運動を始め、食物残渣を押し出そうとします。だから、朝、ウンチが出やすいのです。ただし、そのときに、腸内に満ちるだけの残りかすがある方が良く、大腸に刺激が伝わると、じわじわと押し出していきます。満ちるだけの残りかすをためようと思うと、お菓子だけでは、腸内に満ちるだけの残りかすによる重さと体積がつかれません。内容（質）の良い物を食べないと、うんちに結びつかないのです。

（前橋 明）

子どもの健康福祉研究所