



脳◆身体全体の司令官

離れていても
通じてる

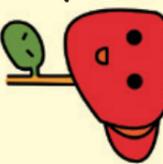


脳は自律神経やホルモンを介して消化管と互いに影響を与えている。不適切な生活習慣や、細菌感染の他、ストレスや不安も消化管機能にさまざまな症状を引き起こす。

謎に満ちた消化・吸収の仕組み。身をていして調査に挑んでくれた、ほん・ニツク・ブラーの3人のおかげで、その秘密が少し明らかになりました!

報告⑥ 肝臓・胆のう◆激務のパラレルワーカー

我慢強いかから異変に
気付かれにくいんだ。
僕…文句言わないよ…



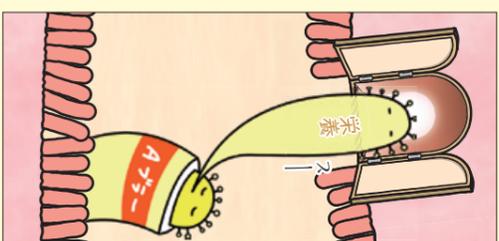
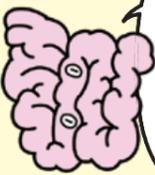
肝臓に集められた私たちの栄養素は、エネルギーになったり、グリコーゲンとして貯蔵されました。中性脂肪などがたまって、機能していない区域もありましたね。

肝細胞が正常に働けなくなる理由には、食べ過ぎ、飲み過ぎなどで肝臓に過剰に脂肪が溜まった「脂肪肝」や、ウイルス感染などがある。



報告⑤ 小腸◆栄養吸収の要!

表面積は
テニスコート1面分



門脈…消化管から栄養を吸い取り肝臓へ運ぶ血管。

びっしりと生えた毛(絨毛)で、栄養素や水分が吸収されたな。

オレたちの栄養素は、門脈という血管を通って肝臓へ行ったんだ!

報告① 口◆消化のトップバッター

みんなの運命も
僕の働き次第



消化のスタート地点だよ。炭水化物の僕は、早速、唾液で分解されちゃったねえ。
自分の意志で消化が行える、唯一の消化器官。食べ物をよくかんで、唾液と混ぜることで、この後の消化活動を行いやすくする。

報告② 食道◆ただの通り道ではない

筋肉によって食べ物を口から胃へと送っている。熱いものは粘膜を傷つけるので要注意。

報告③ 胃◆強力な酸で食べ物を分解

ストレスに
強いんだ…



すごい盛り上がりだったな。オレたち食べ物が入ると、胃が揺れだして胃液とシエイクされたぞ! 胃液はたんばく質や脂質を分解するから、オレもだいぶ溶けま〜ったぜ!

ピロリ菌を発見しました。丸のみされた食べ物があったり、足元も傷ついでこぼこでした。胃の状態が心配です。

胃のびらん…粘膜が浅く傷ついた状態。深くなると潰瘍になる。

丸のみ…大きな食べ物消化に時間がかかる。よくかむことが大切。

ピロリ菌…酵素を使い胃酸を中和するため、胃の中でも生きられる細菌。胃粘膜を攻撃し、胃炎などの原因となるので注意。

報告④ 十二指腸・すい臓◆胃から小腸へのパイプ役

炭水化物・たんばく質・脂質を分解できるすい液を出すよ〜



十二指腸では、胆汁や、すい臓からすい液が放出されて、みんな分解されちゃったねえ。すい液はアルカリ性で、胃酸で酸性になった食べ物を中和するよ。

報告⑦ 大腸◆水分を吸収し便を作る

便の色や形で
体の状態が
分かるよ



大腸にはたくさんさんの細菌が住んでいて、腸内フローラと呼ばれていたねえ。

胃に食べ物が入ると大腸も動いて、ぜんどう運動によって肛門に一直線だったな!

食物繊維やオリゴ糖はビフィズス菌など善玉菌の食べ物となって腸を元気にしてくれる。

便の色・形状で、あなたのまよりの健康状態が分かります!

コロコロと硬く、色が濃い▶便秘気味。水分をとって運動するとお通じが良くなるかも。明るい茶色でバナナくらい硬さ▶良い便ですね! この状態を保ちましょう。水っぽく、色が薄い▶便が大腸を通る時間が短い状態です。暴飲暴食は控えて。赤や黒色▶消化管の中が傷ついているのかも? 早めに専門医に相談を。

きょうの
あなたの
「うん勢」は?

調査隊の今

体の中ではたくさんさんの臓器が働いていたねえ。僕は今、脳にいるよ。脳が使える栄養は糖質だけなんだって。君が考える時の役に立ってるかな。

オレはアミノ酸まで分解されて、筋肉や皮膚になったんだ。人体の設計図が書かれた遺伝子も、オレからできてるんだぜ。クールだね!

体内にビタミンを運んだり、ホルモンを作ったりしましたが、今は脂肪組織に蓄えられています。早く、エネルギーとして使ってくださいたいです。



ほん
[炭水化物]



ニツク
[たんばく質]



ブラー
[脂質]