

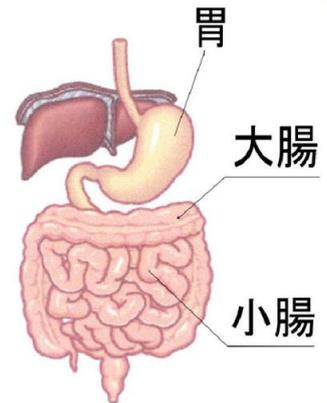
# 健康豆知識 あなたのお腹元気？ うんちの **うんちく** の巻



私たちの身体は絶妙なバランスによって健康が保たれています。最近よく聞くのが1. **神経系** 2. **内分泌(ホルモン)系** 3. **免疫系** のバランスのことです。ひとつの系の不調がほかの系にも影響を及ぼし、特に免疫系は身体を守る防御システムですからこの系が正常でないと「アレルギー」や最悪は「がん」に至るとも言われています。そして免疫系において最も多くの免疫細胞（私たちの身体を外敵から守る防衛部隊）が集中しているのが腸内です。およそ人間のもつ免疫細胞のうち60%が腸周辺に集まっていると言われています。腸内環境が改善されると結果として他の系にも良い影響を及ぼすことが考えられます。

## 「うんち」は健康のバロメーター

小腸の長さ？	全長約6m
小腸の表面積？	テニスコート一面の広さ
表面の細胞の寿命？	2日～3日
小腸の働き？	1日に約8ℓの消化液を分泌し栄養を3～4時間で吸収します。
大腸の長さ？	全長約1.5m
大腸の働き？	主に水、電解質を吸収し便の形成、貯留、排泄をすることです。



※小腸とは腸のうち胃の幽門から盲腸の前までの消化管のこと。十二指腸・空腸・回腸に分けられます。消化、栄養素の吸収を行う器官で、ここが正常でないと食事からの栄養素や薬、サプリメントなどからの成分の吸収がうまくできません。



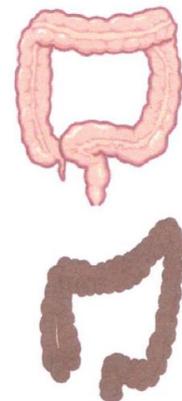
「うんち」は、このような腸の中を旅してきた観察者です。形、色、臭いなどによってお腹の中の様子教えてくれます。排泄のたびに、自分の(うんち)を観察する習慣をつけておくと、健康管理や病気の早期発見にも役立ちます。

### ☆赤ちゃんの(うんち)って臭くないですよね

離乳前の赤ちゃんの(うんち)は黄色っぽくて臭くないのはなぜ？  
わたしたちの大腸は腸内細菌で醗酵します。善玉菌が多く正常醗酵していれば色は黄色っぽく臭くないのです。

### ★刺激臭がしていませんか？

(うんち)の刺激臭は腸内に酸化物が多く異常発酵(腐敗)が起き硫化水素等の毒素の臭いです。**動脈硬化等を引き起こす原因**といわれています。



プロトンウォーター(電解還元水)は...

## 私たちの「胃腸症状の改善」に有効です。