

こんにちは。栄養科です。

夏休み中の小学生を集めて、病院友の会企画『こども保健大学』が開かれました。

栄養科からも管理栄養士が講師となり、栄養科の役割や、食べ物の栄養、食べたものが体の中でどのように消化されるかなど講義をしました。

食べたものはどこへいくの？～食べ物の栄養と消化の話～

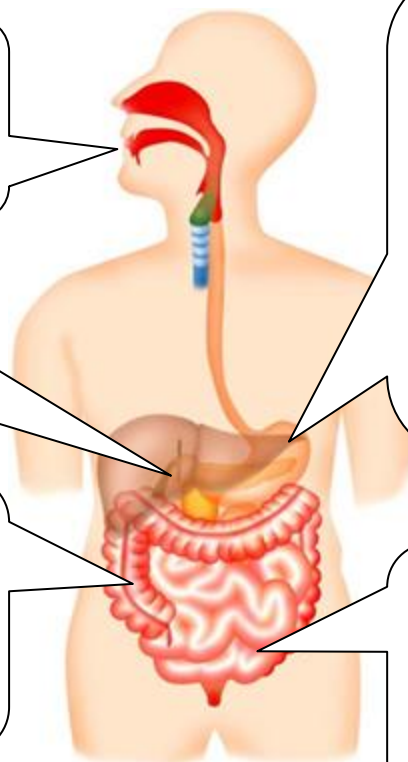
口：まず、食べ物は口の中で噛み砕かれ、よく噛むと唾液が出てきて、でんぷんは糖に分解されます。

十二指腸：ここで、胆汁・膵液をかけ、ドロドロに溶けた食べ物はつぎに小腸へと運ばれます。

小腸：体に必要な栄養素は小腸で体の中に吸収されます。小腸の長さは6m。食べたものは3～6時間かけて通過していきます。

胃：食べ物が入ってくると胃が伸び縮みして食べ物をこねます。また、胃液という強い酸性の消化液は肉をたった3時間で溶かします。でも、いらしていたり、体調が悪い時は溶かすのに6時間ちかくかかることもあります。心の状態によって胃の働きも影響をうけます。

大腸：小腸で吸収されなかった食べ物の残りは大腸でうんちとなります。口から入って残りがうんちとして出てくるまでは24時間くらいかかります。



食べ物の栄養素って？

食べ物にはさまざまな栄養素があり、その栄養素には私たちが生きていくためには欠かせない役割があります。

たんぱく質 肉・魚・卵・大豆に多く含まれている
血や筋肉の素になる。成長に欠かせない

炭水化物・脂質 ご飯・パン・めん・いも類・油
体を動かすエネルギーの素

ビタミン・ミネラル 野菜・きのこ・海藻
体調を整える働きをする

私たちが必要な栄養素をすべて含む食べ物はありません！

だから、いろいろな食品を上手に組み合わせて食べることが大切です。一度にたくさん食べることはできませんから、一日三食きちんと食べることはさまざまな食品を取り入れるうえでも重要なことです。

