



“オナラ”は健康のバロメーター

オナラは誰にでも起こる生理現象ですが、急にニオイが強くなったり、回数が多くなつたと感じたら注意が必要です。

そこで今回は、「オナラ」に関するお話をいろいろご紹介させていただきます。

オナラが発生する原因は？

オナラが出るのは腸内に「ガス」がたまるからです。「ガス」が発生する原因は、次の3つが挙げられます。

- 1 炭酸飲料の飲み過ぎによるもの 
- 2 食べ物を食べるときに一緒に飲み込んだ空気によるもの
- 3 食べ物が体内で分解されるときに発生するガスによるもの

この中で、特にオナラのニオイや回数の多さに深く関係しているのは、“3番”の理由によるものだそうです。

なぜニオイが強くなるの？

腸内で食べ物が分解されると、腸内細菌が活発に動きます。そして、このときには同時に「ガス」も発生します。この発生する「ガス」の種類には、次の3つがあります。

- 1 炭水化物によるもの
- 2 タンパク質によるもの
- 3 脂肪によるもの

芋や豆などの炭水化物が分解されると、二酸化炭素やメタンなどのガスが腸内で発生します。これはさほど臭くないガスです。



肉や卵などのタンパク質が分解されると、アンモニア、硫化水素などのガスが発生します。これらは全て強烈な「ニオイ成分」で、オナラの臭いが強くなってしまう原因になります。

バターや食用油、牛・豚の脂に含まれている脂肪が分解され脂肪酸となります。これは汗のニオイと似ています。



炭水化物を分解するときには、主にビフィズス菌という“善玉菌”が活躍します。一方、タンパク質や脂肪を分解する時には、ウェルシュ菌という“悪玉菌”が多くなってしまいます。実は、善玉菌・悪玉菌などの腸内細菌は全体の数が決まっていて、どちらかだけが突然多くなるということはありません。つまり、悪玉菌が増えると善玉菌が減るといったように“腸内で陣取り合戦”が繰り広げられているのです。

例えば、腸内で悪玉菌の割合が増えると、腸内にはアンモニアや硫化水素などのニオイの強いガスが多く発生し、オナラの臭いが強まってしまうます。その上、これらは体の免疫力までも低下させてしまうのです。



善玉菌を増やすには？

善玉菌は“野菜”や“果物”などに多く含まれています。しかし、善玉菌は胃酸に弱いので、なかなか腸まで届きません。したがって、腸内で善玉菌を増やすためには、善玉菌が多く含まれている食べ物を意識して食べるようにしましょう。



善玉菌を増やす食べ物

食物繊維を多く含むもの

こんにゃく、海藻類、きのこ類、豆類、芋類、根菜など

オリゴ糖を含むもの

大豆、ごぼう、とうもろこし、たまねぎ、バナナなど

発酵食品

納豆、味噌、キムチ、漬け物、ヨーグルト、チーズなど

“オナラ”は腸内に溜まったガスを外に出す働きがあるため、我慢しないでうまく出すことが大切です。ニオイの強いオナラは食生活である程度改善はできるそうですが、もし改善がみられないときは、胃腸に病気がある可能性も考えられるそうです。こういったときは、早めに病院で診てもらって下さいね。