



## おならが気になりませんか？

おならの中身は口から飲み込んだ空気が70-90%、残りは腸の中で作られたガスと言われています。食事や飲み物と一緒に飲み込んだ空気のほとんどが血液中に吸収されて呼吸として外へ出されますが、その残りがげっぷやおならとして放出されます。このように、腸の中の余分なガスを外に出すためにおならは必要な現象です。では、おならが多くなる、臭くなるというのはどういうことなのでしょうか？

### ◆おならの回数が多い

ガスが多いと感じる方は食事のとり方を振り返ってはいかがでしょうか。早食いやよく噛まずに食べ物を飲み込む傾向にある方は口から飲み込んでいる空気の量が多いかもしれません。

また、腸の中でガスを作りやすい食事に気を付けることでおならを減らせることも。食物繊維は消化されずに腸の中に残るため分解酵素によるガスが増えます。このため、食物繊維を多くとる、摂取量が急激に増えるとおならが多くなります。小腸で消化吸収されずに大腸で発酵される糖質というものもあります。この糖質を多く含む食品(高FODMAP食品(表1))を食べすぎると、大腸内で過剰な発酵を起こしておならが増えることもあります。食品が多岐にわたるので完全に避ける食生活は難しく、気になる方はとりすぎに注意することをおすすめします。

### 高FODMAP食品(表1)

穀類	大麦、小麦、ライ麦、ラーメン、パスタ、うどん、そうめん、とうもろこし、洋菓子など
野菜・いも類	ごぼう、セロリ、豆類、キムチ、ゴーヤ、フライドポテト ねぎ、玉ねぎ、にら、さつまいも、きくいも、にんにく、ラッキョウなど
乳類	牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム、プリン、ミルクチョコレート、プロセスチーズなど
果物	りんご、すいか、柿、なし、プルーン、ドライフルーツなど
その他	ジュース、ウーロン茶、甘いワイン、アーモンド、はちみつ、オリゴ糖など

「パン・豆類・ヨーグルト・りんごを食べてはいけません」(江田証著、さくら舎、2017年)より一部抜粋

### ◆おならが臭い

実は、本来のおならは無臭です。においのもととなる<sup>イオウ</sup>硫黄分を多く含む食材をとると臭くなります(表2)。また、肉類や卵などの動物性たんぱく質を多くとると、小腸で十分に消化されないまま大腸に送られることがあります。残った老廃物が大腸の中で発酵して臭いおならにつながります。

### 硫黄を多く含む食品(表2)

穀類	小麦粉
大豆	大豆(乾)、あずき
魚介類	たこ、いか、えび、魚類
肉類	牛・豚挽肉、牛・豚肉、鶏胸肉
卵類	鶏卵
乳類	プロセスチーズ
野菜類	にんにく、玉ねぎ、ねぎ

### ◆気になるおならの症状に隠れている病気

このようなおならの気になる症状が長く続いたり、下痢や便秘、腹痛を伴う場合にはその裏に病気が隠れている可能性もあるので、注意が必要です。

ひとつはある食品に対するアレルギーや「不耐症」(腸でうまく消化されない)をおこして下痢や腹痛、ガスが多くなるなどの症状がでる病態です。アレルギーとなる食品はさまざまですが、不耐症をおこす成分としては乳糖(乳製品に含まれている糖分)やグルテン(小麦などのたんぱく質)が知られています。便秘でも腸内に便が長い期間とどまって悪玉菌が増えやすくなり、ガスの発生につながります。便秘は放置せず、便秘の原因となる腸の病気が隠れていないか調べることも大切です。また、ストレスが多くなって自律神経のバランスが崩れることで胃腸の働きが低下し、ガスがたまりやすくなることもあります。

ご理解いただきたいことは、この記事で紹介したおならと関連する食品はどれも栄養の面では必要なもので、多量に摂取した場合に害を及ぼす可能性があるということです。特定の食品をとりすぎずにバランスよい食事を心がけ、気になる症状があれば、ぜひ一度病院で相談してください。当院では栄養指導にも力を入れておりますので、医師と相談して受けるのも良いでしょう。

さんむ医療センター 大腸肛門外科医長 碓井麻美・栄養課 荒居智美