



車内の金城学院大学

68限目

「基礎栄養学」

## 「お腹がすくと、どうしてお腹は鳴っちゃうの？」

### 〔胃腸の働き〕

授業中などに、お腹が鳴って恥ずかしい思いをした経験はありませんか？実は、これは大切な胃腸の働きなのです。胃の中が空っぽになると、小腸では「モチリン」と呼ばれるホルモンが分泌されます。すると胃腸は収縮や蠕動（ぜんどう）を始め、胃腸にある空気や消化液などが押し流され、それで音が鳴るのです。この胃腸の動きは、新たな食べ物を受け入れるために、胃腸の内部をきれいに掃除するためのもの。しかも私たちの脳は、胃腸の動きなどによって空腹感を感じ、食べ物を欲する仕組みになっており、お腹が鳴るということは、体内のメカニズムが正常に働いている証拠とも言えるのです。このように、私たちの身体に起こる様々な現象にはそれぞれ理由があり、それを知ることは健康について考えるきっかけになるのです。

食と身体の関係を知り、人々の健康を支える。それが生活環境学部 食環境栄養学科。

強く、優しく。



金城学院大学