



健康生活を送るための

お役立ちメモ

“大便”の回数や量が 人によって違うのはどうして？

人間、そして動物であれば、食べた物を“**排泄**”^{はいせつ}することは生命活動にかかせないものです。そこで今回は、“**大便の回数や量は人によってなぜ差があるのか？**”

についてお話させていただきます。

人によっては「1日に3回出る」「1回にバナナ何本分も出る」といった方もいらっしゃいます。そうかと思えば「もう1週間も出ていない…」「出たとしてもちょっとだけ…」と便秘気味の方もいらっしゃるでしょう。では、この差はいったいどこから生じるのでしょうか？

日本人の平均的な大便の重さは、“**一日平均100～200g**”といわれています。その大半は、口から入った食べ物が消化吸収された後の“残りカス”ですが、しかし、全てがそうではありません。

実は大便の中には、腸の中に住んでいた“細菌の死骸”^{しかい}も含まれていて、これが大便の3分の1以上を占めるそうです（腸内の細菌の量は、ほぼ個人差はありません）。

では、大便の量はいったい何で決まるのでしょうか？

以前、大阪市立大学が行った調査によると、パプアニューギニアで暮らしている高地民族は「タロイモ」や「サツマイモ」を主食としていて、一日になんと1kgもの大便を出していたそうです。そこで調査チームのスタッフたちが、この高地民族と同じような食生活をしてみたところ、やはり同じ量の大便が出たそうです。

この高地民族が主食としているイモ類には、“**食物繊維**”^{しょくもつせんい}が豊富に含まれていますが、食物繊維は体内で消化・吸収されにくいいため、大便の量が多くなると考えられています。反対に、脂肪分の多い肉やチーズなどを食べ、かつ、よく噛むようにすると、消化・吸収率がぐんと上がるため、大便の量は少なくなるそうです。



通常、食べた物は“**24～30時間後**”に大便として排泄されますから、試しに脂肪分の多い食事を摂った時と、イモ類や根菜類などを中心とした食物繊維の多い食事を摂った時の、大便の量や回数の違いを比べてみると実感できるのではないのでしょうか。

つまり、大便の量と重さは、単純なようですが“**食生活**”によって変化するのです。大便がたくさん出る人は、“食物繊維が豊富な食事”を食べている傾向が大きいといえるでしょう。

“大便の状態”にも注目してみましょう

ところで、日によって“**大便がトイレの水に浮かんだり**”^う“**沈んだり**”^{しず}することはありますか？



実は大便が水に浮かんでいる時は、小腸で吸収されなかった脂肪分が大便に混ざっている状態で、腸の働きが低下しているサインでもあります。こういった時は、エネルギー源がカラダに摂り入れられていないため、カラダが疲れやすくなっているはずですよ。

また、大便の色は通常、消化液の胆汁が混ざっているため“**黄褐色**”^{おうかつしよく}になっています。ところが、肉食が多かったり、食べた物が腸内に留まっている時間が長かったりすると、胆汁の混ざる割合が多くなって“**黒褐色**”^{こっかつしよく}になってしまいます。なので、もし“**濃い色の大便**”が続くようなら、一度食生活を見直したほうがよいでしょう。





熱中できる 趣味 をみつけよう!

らくご “落語”を楽しもう!

ここ数年は“空前のお笑いブーム”ということもあってか、落語も今、“ブームの波”が来ているそうです。「落語」といえば、少し前までは“ご年配の人の趣味”“^{つっここの}“通好みの敷居の高い楽しみ”などと思われていましたが、最近では老若男女問わず愛好家が増えているようです。



そもそも「落語」とは何かというと、^{くだ}かみ砕いていえば、“^{はなしか}“噺家が面白い話を演じて聞かせる日本特有の話芸”のことです。その歴史もとても古く、初めて寄席が出来たのは“江戸時代の後期ごろ”です。

でも、もしかしたら「噺家さんが着物を着ていたり」「話す言葉が古かったり」と、そんな理由で敬遠している方も中にはいらっしゃるのでは？ でも、“笑うことが好き”という方であれば、敬遠しているのはとてももったいないことです！ なぜなら、芸に^{みが}磨きをかけた噺家さんが、長年語り継いでいる“面白いネタ”を演じて聞かせてくれるのですから、つまらないわけがありません！ しかも、噺家さんが変われば、同じネタでも受ける印象が全く違うため、いろいろなバージョンを楽しむこともできるのです。

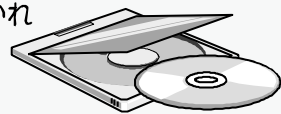
「興味はあるけど、どうやって落語を楽しんだらいいの…？」とお思いの方。落語を楽しむには、やっぱり“寄席”に行って生で見るのが一番！ 臨場感あふれる噺の世界に引き込まれること間違いなしです。

でも、「近くに寄席がない…」「知識もないのにいきなり寄席に行くのは…」「お値段が…」こういったことを心配してしまう方もいらっしゃるのでは…!? でも、そのような方でも大丈夫！心配はいりません。



今は“テレビ”や“ラジオ”でも落語は流れているため、お金もかからず楽しめます。また、落語が収録された「カセットテープ」「CD」「DVD」もたくさん販売されていて、そういったものが“レンタルショップ”や“公立図書館”にも置かれていますから、ご興味ある方はぜひ借りて楽しんでみてはいかがでしょうか。

大変な時代だからこそ、“笑いの力”で日本を元気にしちゃいましょう！



今日は 何の日?

ばんぱく まんじ 日本が万博に初めて展示した日 ～ 1867年（江戸末期）2月27日 ～

今から7年前（2005年）に「愛知万博」が開催され、大変な盛り上がりを見せたのは記憶に新しいですが、こういった世界規模の“万国博覧会”が初めて開催されたのは、今から161年前（1851年）の「ロンドン万博」でした。また、それに次ぐ2回目の万博が1867年にフランスのパリで開催されましたが、実はこの「パリ万博」が“日本が初めて参加した万博”でした。



この万博には、当時の日本政情を反映してか、「^{とくがわばくふ}徳川幕府」「^{さつまはん}薩摩藩」「^{さ が はん}佐賀藩」が、それぞれ別々に出展を行います。「薩摩藩」は琉球王国（現在の沖縄県）と一緒に「日本薩摩琉球国太守政府」を名乗って、徳川幕府とは完全に別の展示を行います。そのため、他の国からは、薩摩藩があたかも独立した国であって、日本は複数の独立国家で構成されているといった印象を持たれたそうです。



また、当時出品されたものは、「陶器」「漆器」「金細工」「浮世絵」「家具製品」などでしたが、こういった日本の伝統技術を駆使した工芸品・美術品は多くの欧米人を魅了し、この万博を機に“ジャポニズム（日本趣味・日本心酔）”が大いに盛り上がります。そして、後にこれら日本の工芸品・美術品は、ヨーロッパの画家・作家・詩人たちの作品にも大きな影響を与えました。

この「パリ万博」には、世界42カ国が出展、期間中は延べ1500万人が来場して大成功を治めます。そして、この万博での展示方法や雰囲気は、その後の万博のモデルにもなりました。また、この万博で提案された各国の商品やアイデアは、“世界の人々の生活を大きく変えた”とも言われています。



今年の万博は“5月12日～8月12日”までの間、お隣の“韓国”で行われる予定です。

