

#### 4) 消化・吸収とはどんなこと？

栄養のある食べ物<sup>えいよう た 食べもの</sup>が丈夫な体<sup>じょうぶ からだ</sup>の血<sup>ち</sup>、肉<sup>にく</sup>になるためには、食べたものが最小<sup>さいしょう おお</sup>の大きさまで分解<sup>ぶんかい</sup>され、小腸<sup>しょうちよう</sup>という内臓<sup>ないぞう</sup>の小さな細胞<sup>さいぼう</sup>に取り込まれ、消化・吸収<sup>しょうか きゅうしゆう</sup>されなければなりません。頭<sup>あたま</sup>にある脳<sup>のう</sup>が、小さく分解<sup>ぶんかい</sup>する唾液<sup>だえき</sup>、胃液<sup>いえき</sup>、脾液<sup>すいえき</sup>、腸液<sup>ちようえき</sup>などの消化酵素<sup>しょうかこうそ</sup>や消化<sup>しょうか</sup>を助ける胆汁<sup>たんじゆう</sup>を各内臓<sup>かくないぞう</sup>に出るように指令<sup>しれい</sup>して消化・吸収<sup>しょうか きゅうしゆう</sup>が行<sup>おこな</sup>われます。その中で最初<sup>さいしょ</sup>に口<sup>くち</sup>の中で食べ物<sup>た 食べもの</sup>をよく噛<sup>か</sup>んでドロドロ<sup>ひじょう たいせつ</sup>にすることは非常に大切<sup>たいせつ</sup>です。

#### 5) 口は内臓と違いますか？

口<sup>くち</sup>は骨<sup>ほね</sup>で囲<sup>かこ</sup>われた内臓<sup>ないぞう</sup>です。私<sup>わたし</sup>たちの体<sup>からだ</sup>は、口<sup>くち</sup>に食べ物<sup>た 食べもの</sup>が入<sup>はい</sup>り最後<sup>さいご</sup>はお尻<sup>しり</sup>からウンチ<sup>しんち</sup>として出<sup>で</sup>ますが、体<sup>からだ</sup>の中心<sup>ちゆうしん</sup>の口<sup>くち</sup>からトンネル<sup>つな</sup>のように繋<sup>つな</sup>がっています。そして、口<sup>くち</sup>・胃<sup>い</sup>・小腸<sup>しょうちよう</sup>・大腸<sup>だいちょう</sup>などの内臓<sup>ないぞうぜんたい</sup>全体<sup>しょうかきかん</sup>を消化器官<sup>しょうかきかん</sup>といます。そのトンネル<sup>つな</sup>の長さ<sup>なが</sup>は、皆<sup>みな</sup>さんの身長<sup>しんちよう</sup>の約<sup>やく</sup>7倍<sup>ばい</sup>位<sup>くらい</sup>あります。

#### 6) 口以外の消化器官は脳の指令で動く。

口<sup>くち</sup>は、自分<sup>じぶん</sup>の意識<sup>いしき</sup>で噛<sup>か</sup>む、飲み込む<sup>のこ</sup>など動<sup>うご</sup>かすことができます。しかし、その他の胃<sup>い</sup>・小腸<sup>しょうちよう</sup>・大腸<sup>だいちょう</sup>などの内臓<sup>ないぞう</sup>は動<sup>うご</sup>かすことはできません。食べ物<sup>た 食べもの</sup>を口<sup>くち</sup>の中の歯<sup>なか は</sup>で噛<sup>か</sup>んだ感じ<sup>かんじ</sup>や舌<sup>した</sup>で感じる味<sup>あじ</sup>などの情報<sup>じようほう</sup>が脳<sup>のう</sup>に伝<sup>つた</sup>わり唾液<sup>だえき</sup>が出<sup>だ</sup>され、食べ物<sup>た 食べもの</sup>に混<sup>ま</sup>ぜられドロドロ<sup>のう</sup>になると、脳<sup>のう</sup>は「口<sup>くち</sup>ではこんな栄養<sup>えいよう</sup>のある食べ物<sup>た 食べもの</sup>を噛<sup>か</sup>んでいるので他の内臓<sup>ほか ないぞう</sup>も消化液<sup>しょうかえき</sup>を出<sup>だ</sup>せ！」などと副交感神経<sup>ふくこうかんしんけい</sup>を通して命令<sup>めいれい</sup>し他の消化器官<sup>ほか しょうかきかん</sup>の働<sup>はたら</sup>きも活発<sup>かつぱつ</sup>となり、栄養分<sup>えいようぶん</sup>が体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>に入り丈夫な体<sup>はい じょうぶ からだ</sup>が作<sup>つく</sup>られます。

#### 7) なぜ毎日3度の食事が必要と違いますか？

皆<sup>みな</sup>さんは、大人<sup>おとな</sup>と違<sup>ちが</sup>い今<sup>いま</sup>の年代<sup>ねんたい</sup>は発育<sup>はついく</sup>盛り<sup>さか</sup>ですから、毎日<sup>まいにち</sup>の食事<sup>しょくじ</sup>から栄養<sup>えいよう</sup>を摂<sup>と</sup>る必要<sup>ひつよう</sup>があります。

今<sup>いま</sup>、世界中<sup>せかいじゆう</sup>で流行<sup>は</sup>っている新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>なんてき</sup>の難敵<sup>たたか</sup>と戦<sup>からだ</sup>う体<sup>なか</sup>の中の防衛軍<sup>ほうえいぐん</sup>として先頭<sup>せんとう</sup>で戦<sup>たたか</sup>ってくれる白血球<sup>はっけつきゆう</sup>は数時間<sup>すうじかん</sup>から数日<sup>すうじつ</sup>で死<sup>し</sup>んでしまいます。

また、胃<sup>い</sup>や小腸<sup>しょうちよう</sup>などの表面<sup>ひょうめん</sup>の細胞<sup>さいぼう</sup>の寿命<sup>じゆみよう</sup>は1日<sup>いちにち</sup>です。つまり皆<sup>みな</sup>さんは強い防衛軍<sup>つよ ほうえいぐん</sup>と自分<sup>じぶん</sup>たちの丈夫な体<sup>じょうぶ からだ</sup>の障<sup>しんち</sup>地<sup>きづ</sup>を築<sup>ま</sup>くために、毎日<sup>まいにち</sup>食事<sup>しょくじ</sup>をとることが必要<sup>ひつよう</sup>です。

#### 8) 食事は楽しく食べよう！

楽しい雰囲気<sup>たの ぶんいき</sup>で食<sup>た</sup>べることも重<sup>じゆうよう</sup>要<sup>わ</sup>です。なぜか分<sup>わ</sup>かりますか？ストレス<sup>きんちよう</sup>や緊張<sup>ふあんかん</sup>、不安感<sup>ふあんかん</sup>があると脳<sup>のう</sup>からの指令<sup>しれい</sup>は、交感神経<sup>こうかんしんけい</sup>が強<sup>つよ</sup>くなるので消化器官<sup>しょうかきかん</sup>の働<sup>はたら</sup>きを抑<sup>おさ</sup>えてしまいます。リラックスすると脳<sup>のう</sup>からの指令<sup>しれい</sup>は副交感神経<sup>ふくこうかんしんけい</sup>が優<sup>ゆうい</sup>位<sup>い</sup>となり消化器官<sup>しょうかきかん</sup>は活発<sup>かつぱつ</sup>に活動<sup>かつどう</sup>し、大腸<sup>だいちょう</sup>の働<sup>はたら</sup>きもよくなり便秘<sup>べんぴ</sup>もなくなり快適<sup>かいてき</sup>な生活<sup>せいかつ</sup>となります。また、よく噛<sup>か</sup>むことは副交感神経<sup>ふくこうかんしんけい</sup>をさら<sup>か</sup>に活発<sup>かつぱつ</sup>にさせます。

「体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>のトンネル<sup>めんえき</sup>と免疫<sup>はな</sup>について」話<sup>はな</sup>しましたが、最後<sup>さいご</sup>に次<sup>つぎ</sup>の言葉<sup>ことば</sup>を皆<sup>みな</sup>さんに贈<sup>おく</sup>ります。

『よく噛むことは暗いトンネルの先に明るい未来と運があります』