

平成25年04月28日ラジオ番組内容

105. 『おならの臭いの正体とは？』

臭いを減らす「究極の食材」とは？』

正面切って誰かに話すことも、医師に相談するのも気が引けるのが「おならの悩み」です。

同じ人でも出るおならによって、臭いが強かったり、ほとんど気にならないレベルだったり、バラツキがあるのです。

おならの成分の99%は無臭成分である窒素や水素、二酸化炭素なのです。

臭いの元はごく微量の成分。

おならのガスは便と一緒にいるときに「臭いづけされる」という事実、みなさんは、ご存じですか？

腸の研究者の実例では、

肉だけを 1.5kg40日間食べ続けた結果、おならの臭いが鼻を背けたくなるほどの臭いになりました。

理由は、便が悪玉菌によって腐敗していると臭くなるのです。

悪玉菌は肉の脂肪やタンパク質が好きで、これらを分解するとインドール、スカトール、硫化水素などの臭いが発生します。

高齢になることによっても悪玉菌が増えます。

また、大腸癌の場合もおならが常に臭くなるそうです。

研究者がヨーグルトとサツマイモを食べ始めたところ、劇的に臭いが改善しました。

ヨーグルトは腸内の悪玉菌の繁殖を抑え悪臭を減らすのです。

サツマイモなどの野菜にたくさん含まれる食物繊維は便通を改善し、
おならに臭いがつく時間を減らされます。

さつまいもとヨーグルトをセットで食べる組み合わせ

1日あたりヨーグルト 300g にさつまいも 100g。けっこうな量で
すね。お茶に含まれるカテキンにも、悪玉菌を抑え善玉菌を増やす
働きがあります。

腸内の善玉菌の割合の変化。

お茶摂取前 19%→摂取後 26%に増加した(兵庫県立大学の研究)

このように、お茶のカテキンにも腸内善玉菌の割合を増やす働きが
あるそうです。

自分の目ではわからない「善玉菌の数」ですが、

「臭い」がそのバロメーターとなるのですね。興味深いです。