



ほけんだより

いちよう 胃腸のはなし



12(いに)11(いい)と読むことから、12月11日は「胃腸の日」と

されています。

胃は、口から食道を通して入ってきた食物が蓄えられる袋のような臓器です。空腹のとき

は細長くぼんではいますが、満腹時には大きくふくらんで食べ物や飲み物を1.5～2.5リット

ルもため込むことができます。



腸は主に「小腸」と「大腸」の二つに分けることができます。

胃や十二指腸を経て消化されてきた食材が小腸に入るとさらに分解され、栄養素が吸収

されていきます。小腸から分泌される液は炭水化物や脂肪をさらに細かい栄養素へと

分解する働きを持っています。これによって大腸ではさらに細かくなった

栄養素を分解できるようになっているのです。



大腸は小腸から送られてきた栄養素を吸収したり、体内に吸収されなかった食べ

物のカスを便として排泄する役割を持っています。

この一年を振り返ったとき、大切な胃腸に負担をかけてきたことを思い、胃腸へのいたわり

の気持ちをたしかめましょう。



🔔 12月の予定 🔔

14(火)～17(金)体重測定

24(金)三浦医師来所・磯貝医師来所

