

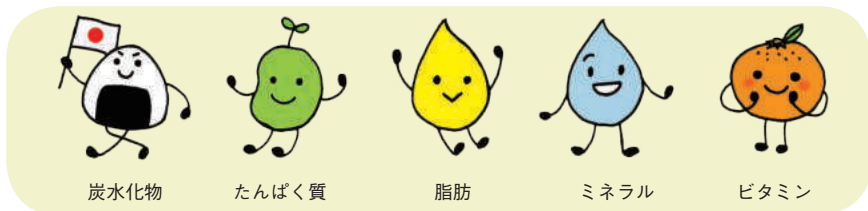
# 消化・吸収のプロセス

## 食べ物が栄養として身体に吸収されるまで

私たちが食べた物は、どのようにして身体に取り込まれるのでしょうか？  
身体に吸収されるまでのプロセスを「旅」にたとえて迎ってみましょう。

### 旅する食べ物たち

身体を作り体を動かすエネルギー<sup>1)</sup>の源となる炭水化物・たんぱく質・脂肪の三大栄養素に、身体を整えるミネラルとビタミンの助っ人が加わった五大栄養素が、旅をしながら人の活動を支えています。



良い食べ物も大切ですが、良い食べ方も大切です。主役たちが無事に旅を終えられるよう「良い食べ方」も身に付けましょう！

### 旅の行程（食物が栄養として身体に吸収されるまで）

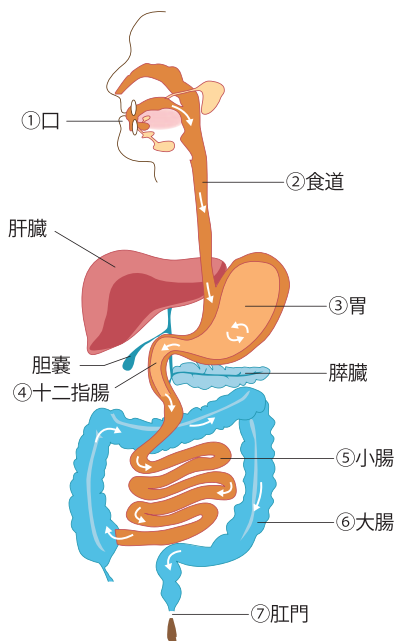
消化吸収は、口から肛門までの一連の消化管【①口 ②食道 ③胃

④十二指腸 ⑤小腸 ⑥大腸 ⑦肛門】を経ることによって行われます（図①）。

また、栄養として身体に吸収されるには、肝臓や膵臓など消化管以外の臓器が深く関わっています。

#### note

1) 「基礎代謝量」は、体重50kgの20代女性で通常1日1,120kcalのエネルギーが最低限必要である。これを、ごはん（普通サイズの茶わん1杯に精白米めし約150g＝約252kcal）に置きかえると、約4.4杯にあたる。



図① 食物の旅の行程



## 〈細菌・力・体幹〉のバランス

口の健康は、良食習慣とともに、細菌のバランス、力のバランス、体幹のバランス、各々のバランスが保たれている状態です。

### ■細菌のバランス

口の常在菌のバランスが整っているか？ そのバランスを整えるための唾液はしっかり分泌されているか？

### ■力のバランス

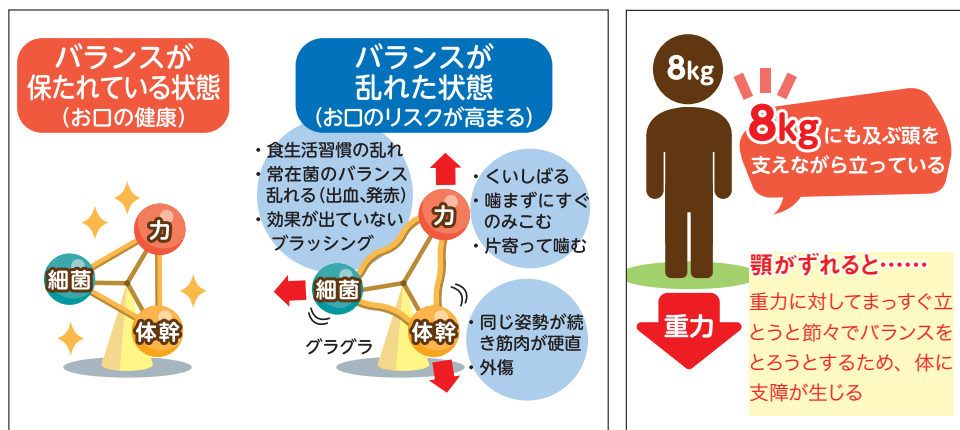
噛むという動作で歯にかかる力がバランスよく分散されているか？ 上下の歯が噛み合ったときに特定の歯のみに当たっていないか？ 全部の歯を使い偏りなく噛めているか？

### ■体幹のバランス

噛むという機能に欠かせない顎と体幹のバランス<sup>1)</sup>は保たれているか？

人間の体は、完璧な左右対称ではありませんが、生理的範囲を超えての左右著しい体の動きや偏った体の使い方では支障や疲労が生じます。

これらの3つの要素のバランスが保たれることで、お口の健康はもとより全身の健康につながります。また、口腔基礎疾患であるむし歯、歯周病の予防、そして、オーラルフレイルの予防にもなります。



■ バランスを崩すと起こりうる問題

■ 顎と体幹の相互関係

#### note

1) 下顎は、体幹のバランス的な役割を果たしており、体幹に歪みがあると顎の位置に歪みが生じ、顎に歪みがあると体幹に歪みが生じるという相互関係がある。

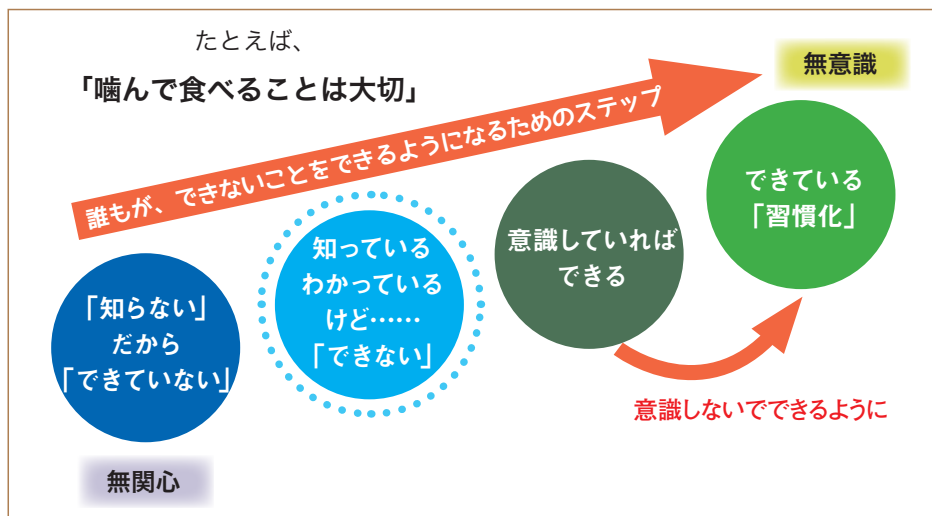
## 【口腔疾患の低年齢化】

ここで重要なことは、オーラルフレイルは高齢者だけの問題ではないということです。オーラルフレイルは、「嚙まなくなった」「嚙むことを意識しなくなった」時点で始まっています。これにより嚙下障害（飲み込めない）が40代から見受けられ、10代、20代から歯周病のリスクを抱え、口腔疾患は低年齢化しています。これらはまさしく自ら“作っている病気”といえます。

## 【生活習慣に対する「無関心」】

青年期、成人期や壮年期、生活習慣に対する「無関心」の要因の一つとして、多忙な日常があげられます。たとえば、「発熱」や「痛み」など、体から発せられる信号に耳を傾け、原因がどこにあるのか対応する余裕がなく、薬の服用などの対症療法でどうにか乗り切ろうとすることがあれば、それは、故意の「無関心」ということになりかねません。

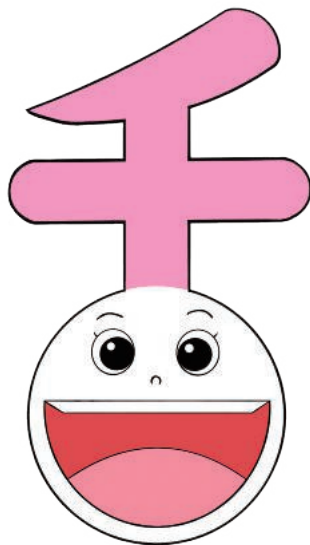
「これくらい」という自分の身体への「無関心」の習慣がもたらす影響は、知らず知らずのうちに悪い習慣が蓄積され、口腔リテラシーの低下に止まらず、メタボリックドミノの下流域へと進み、高額医療、要介護に至ると考えられます。「知っている」を「できている」へステップしましょう。



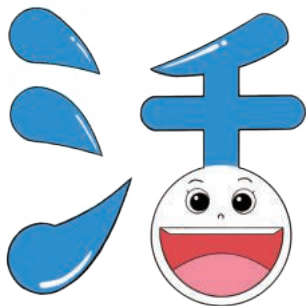
- 無関心から、できている「習慣化」へ

## 千の味で豊かな「舌」

「舌」という字は「千」と「口」からなります。千の味を体験し、舌が肥え、味覚が鋭敏になると、食べ物の好みも高度化します。感性は磨かれ、知性も豊かになります。ちなみに「十」と「口」で「古」。偏った食事で、味のバリエーションもなく、考えも行動も古臭くなりそうですね。運動自在の筋肉質の器官である舌は、舌の筋肉（舌筋：ぜっぎん）を鍛えることで、表情や歯列や言語表現とも深く関与します。「舌がまわる」「舌先でまるめる」「舌を巻く」「舌の根がかわかぬうちに」など、舌はコミュニケーションにも不可欠な存在です。



## 「活」と「乱」



食生活、活力、活気、活性、活動、活躍、活発、活路の「活」の字にも「舌」がついていますね。健康と深い関わりのある、生き生きとした魅力を感じさせる文字です。「氵」は、水が勢いよく流れ、循環する様子。食生活の改善にもっとも必要なのは、バランスのとれた食習慣を体得して、心身を元気にする活性食の設計です（食生活→活性食）。

いつも健康に配慮した食を舌に乗せ、必要な栄養素を全身に行き渡らせま

しょう。

一方、同じく「舌」のつく字でも「乱」は逆に秩序が立たない様子を意味します。反乱、混乱、酒乱、狂乱、散乱、戦乱。不安を感じさせる文字です。食が乱れると、心身の健康は乱れ、やがてしつけの乱れ、家庭の乱れ、教育の乱れ、そして人間関係や社会の乱れにつながっていきます。

