

栄養部ニュース 1月号

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2026年1月1日 No.26-01

食べ物ってどのように消化されるの？

私たちが口にした食べ物は、体内でどのように消化されているのか考えたことはありますか？

年末年始に食べ過ぎてしまったと心当たりのある方は、今月のお話を参考にしてみてください。

口から入った食べ物の通り道は1本の管になっていて、口から肛門までを「消化管」と呼びます。

その長さは **約9m** にもなります。

炭水化物

ご飯、パン、
麺類、芋類など

たんぱく質

肉、魚、卵、
大豆製品など

脂質

油、肉の脂身、
バターなど

① 口

食べ物は歯でかみ砕かれるとともに、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすくなる。
炭水化物の一部は唾液に含まれる消化酵素で分解される。

② 食道

咀嚼した食べ物を胃へ送る。

③ 胃

食べ物を一時的にためておく場所。
食べ物と胃液を混ぜ合わせておかゆ状にする。たんぱく質の一部は胃液に含まれる消化酵素で分解される。

④ 十二指腸(小腸)

肝臓から胆汁、膵臓から膵液が分泌され、栄養素が小さく分解される。脂質は水に溶けやすいよう乳化される。

⑤ 空腸・回腸(小腸)

たんぱく質はアミノ酸、炭水化物は単糖類、脂質は脂肪酸やグリセロールに分解され小腸で吸収される。
水分の大半もここで吸収される。

⑥ 大腸

消化・吸収されなかった食べ物の残りカスから、残った水分の多くを吸収して便を作る。
便がたまったら排出する。

食べ物を食べてから便として排出される時間は
約24～72時間といわれています。

消化吸収にかかる時間は **炭水化物 < たんぱく質 < 脂質** の順で長くなります。

脂質が多い料理を食べ過ぎると胃もたれ感が出てしまうのはそのためです。

消化に負担が少ない食事として、蒸し・茹で・焼き料理など脂質の少ない和食がおすすめです。

疾患をお持ちの方や食事療法中の方は、医師・管理栄養士にご相談ください。

例) 消化に負担が大きい食事 → 消化に負担が少ない食事

ラーメン



チャーハン



かつ丼



うどん



雑炊



親子丼

