

胆にます。胃の内容物が十二指腸へ出ると胆のうが収縮し、胆汁（ほぼ中性、一日に約0・7l）が十二指腸へ押し出され、脾液と共に胃液を中和します。脾臓（すいぞう）から分泌された脾液中の酵素リパーゼが油脂をグリセロールと脂肪酸に分解し、小腸から吸収します。油脂の消化吸収が終わると、胆汁酸の大半は小腸から吸収さ

ん)に捨てられ黄褐色になるが、高脂肪食の時は便が黒褐色になります。また油脂を多食すると、胆汁の分泌量が増え、胆汁の成分が沈殿して固まると石になり、胆汁中の

氣で、やや太りぎみの特徴に女性)、40歳以上の人)に胆石症や、胆石が胆管に詰まる『胆のう炎』が増えてます。そして、胆のう内壁の粘膜でできる腫瘍(しゅよう)が『胆のうポリープ』で40~50歳の男女に増えており、ヨーロッパ系の腫瘍が

役割をするようになるため、油脂食品を控え、定期健診を受けて経過を観察すれば心配ありません。

心と からだの栄養

能固淨 [26]

油脂食品を控え定期健診を

胆のうは肝臓の裏側にあり、長さ7-10cm、容量は約60mlのナスピ型・袋状臓器で、肝臓でつくられた胆汁を貯蔵し、約7倍に濃縮します。胆汁の成分は胆汁酸、ムチン

れて肝臓にもどり、再び利用され、「これを『腸肝循環』と言います。胆汁色素のビリルビンは、主に赤血球の色素リヘモグロビンが分解してできたもので大部分は糞便(ふんべ

コレステロールが主成分の『コレステロール胆石症』(胆石症の約70%)と胆汁色素が主成分の『色素胆石』があり、大きさも個数も人により違います。現在の日本では、食事の洋風化と共に油脂の摂取量が増えて、食物纖維をとる量が少なく、『元

多くの油脂の食べ過ぎが原因と考えられます。胆石症の約80%と、胆のうポリープがある人の殆どに自覚症状はなく、これらを放置するとガン化することもあるが、近年、種々の治療法があり、胆のうを切除しても肝臓や肝管が代わって胆のうの

飢餓と闘つてきました。だから人間は『食べ過ぎる習性・本能』を持ち、疲労やイライラ、不安や緊張も満腹することで和らぎ、過食の自覚症状がない時もあります。

母乳育児をしていた主婦のE子さんは、一ヶ月健診の時、「乳児の肌が

弱い。オッパイが濃くて出過ぎて、いる。食べた物が、すぐ母乳に出るから食事内容を見直すように」と言われ、ビックリしました。間食に菓子類と牛乳、食事は卵や肉・揚げ物を中心だったので、す。料理の本を読んで『米飯をシッカリ食べ、魚や

『発育に影響はない』の研究結果もあります。

に対応できるし、私も身にも良い粗食を、これからも続けます」と、明るい表情です。『太った母親が週に約0・5kgずつ体重を減らす食事制限をして、授乳中の赤ちゃんの

豆類・野菜を中心とした油脂は控えめに』と心がけて三ヶ月が過ぎ、子供の肌はスッカリきれいになりました。E子さんの体重も出産前に戻りました。『和食なので煮物は火にかけて待つだけ。手間も時間も省け、余裕を持つて子供