

臓器シリーズ2

マイシン総務部発行
R7.2.14 山田まとめ

小腸



ショウチョウ

【小腸】

言わずと知れた「最も長い臓器」



特徴：長い。約6m。内側(腸絨毛)を広げるとテニスコート1/4の面積。

配置：胃に直結。まわりを大腸が囲う。

構成：(胃)→十二指腸→空腸→回腸

働き：酵素たっぷり小腸液で、胃でドロドロになった食べ物をうごめき運動などにより消化。ほぼすべての物質を吸収。未消化物は大腸へ。

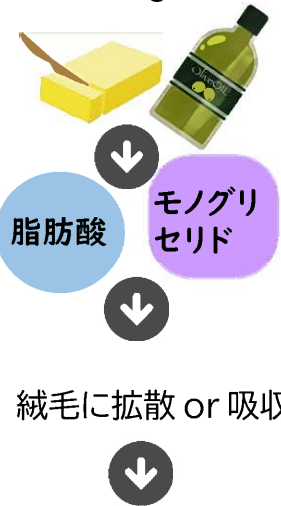
ケア：ビタミンD・A・亜鉛・マグネシウム

貢献度：★★★★★(MAX)

お知らせ：ほぼすべての物質を吸収するため、今回は「糖」と「脂質」の吸収に着目します。

炭水化物(糖 1g 約 4kcal)

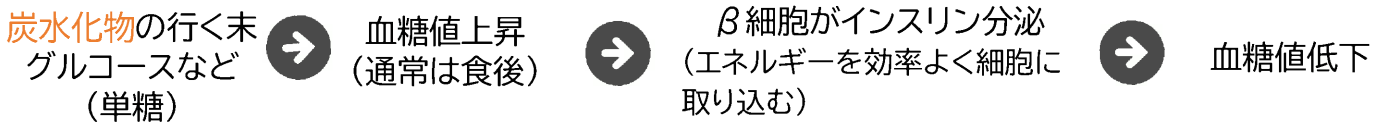
脂質(1g 約 9kcal)



血流に乗って肝臓へ。そしてエネルギー源に。
(筋肉と肝臓貯蔵は3:1)
(脂肪になるまで約1~2日)

再合成され、リンパ管を通じて血流に。
(脂肪になるまで約12時間)

小腸と血糖値(血液中グルコース濃度)の関係



脂質について／栄養素の中には脂溶性のものがあります。ビタミンA、D、E、Kです。脂質摂取が不足するとビタミン欠乏のリスクがある為、極端に減らさないで下さい。また、糖質制限をするとおのずと高脂肪食になりやすいです。ご注意ください。

運動のご参考に

運動強度(*)：貢献度強 → 低い：脂質 / 高い：糖 運動時間：貢献度強 → 短い：糖 / 長い：脂質

* 運動強度低い→安静時や心拍があまり上がらない運動 * 運動強度高い→息があがるような運動

※脂質も糖もどちらも同時に使われています。だけってことではないです。

※脂肪になる前と脂肪になってからの消費は、効率的にほぼ違いがありません。

例：歩行運動／歩き始めは、糖の貢献度優勢。20分後ぐらいから、脂質の貢献度優勢が続く。

糖は脂質に比べて貯蔵できる量が少ないため、温存出来たほうが良いからだと思います。また、同じ強度でも長期間、行くと脂質をたくさん使用できるようになります。(糖の貢献度合いは脂質より低いですが、安静時より圧倒的に消費しています。) 運動は続けることは脂肪が付きづらく、そして消費しやすくなることも出来るかもしれませんね。