

おなかのガスの多くは口から出しています

おなかには食べ物と一緒に飲み込んだ空気や、腸内細菌が食物繊維などを食べて発酵する過程で産生されたガス、血管内から腸管に出てきたガスが混じったものです。

おなかの量は1回で数ミリリットルから150ミリリットルで、1日にすると400ミリリットルから2リットルとされています。

腸内で発生するガスの大部分は血液に吸収されて、肺を経由して呼吸から排出されます。

おならとして排出されるのは10%以下とされています。

