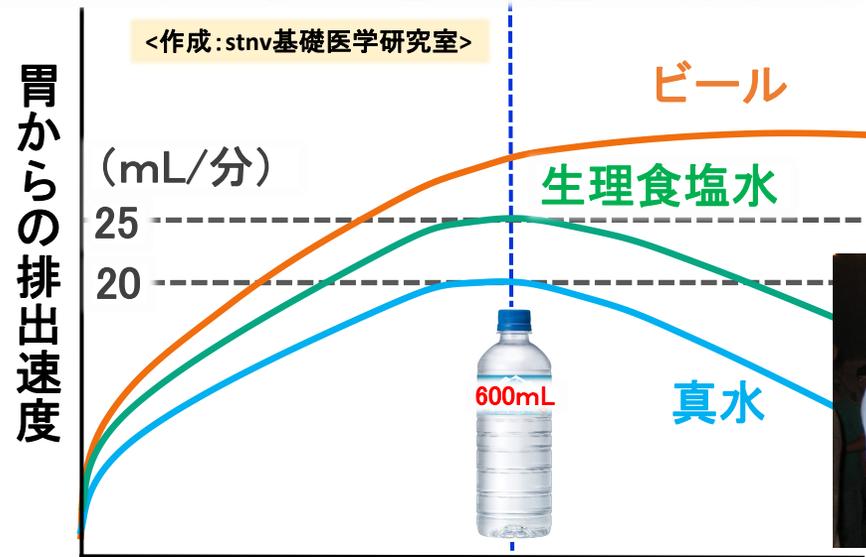
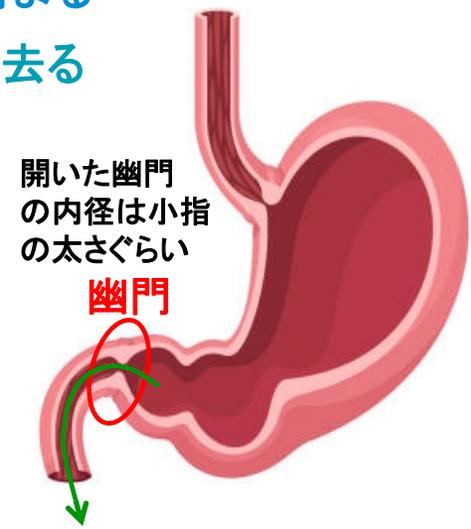


600mLを飲んだ時に胃からの排出速度が最も速くなる = 単位時間に小腸へと送られる量が最も増える

基本的に、動物は「こまめに水分補給」しない仕組みになっている
だからこそ、体の水分を保持する能力が高まる

↓ 一度に一定量の水を胃に溜め、水場から去る



(出典: flickr.com/photos/)

胃からの排出速度 (mL/分)

0mL 600mL 少量 ← 一度に飲む量 → 多量

↑どちらも非常に危険なので、マネしないこと

- ◆ 本来、ヒトの体も他の動物と同じような仕組みで動いている。胃は、“一時貯蔵”の役割も担っている臓器である。だからこそ、一度に多くの水を飲んでも、それが一気に小腸へと流れていくわけではない(「飲んだ=体内に入れた」ではないのである)。
- ◆ 換言するならば、口から飲むタイミングを「こまめ」にしなくても、胃の出口である幽門(ゆうもん)が、一度に沢山飲んだ水を「こまめ」に小腸に送ってくれるのである。
- ◆ だからこそ理想は、こまめに水分補給するのではなく、他の動物と同様に、或いは昔の人のように、1日に数回、一度に350~500mL程度を飲むのが良い。
- ◆ “真水”を飲んだ場合、個人差もあるが、胃から小腸への水の排出速度が最も高まるのは、一度に600mLを飲んだ場合の初期であり、その速度は20mL/分あたりである。それよりも飲水量が少なければ、および、胃内の水が減れば、もっとゆっくり小腸に送ってくれる。
- ◆ 生理食塩水は、もっと速く胃から小腸へと排泄されるが、日常的に飲むものではない。また、ビールは炭酸とアルコールが幽門括約筋を緩めるため、更に排出が速くなる。
- ◆ 因みに、牛乳を飲んでも、それは脂肪分を含むため2時間以上の胃内消化時間を要する。