

健康〇×クイズ

大腸・小腸

問題

Q1 小腸が吸収するものは？

- ① 水分 ② 空気 ③ 栄養

Q2 便秘に良いのは、1日2食である

Q3 排便方法は便の一部をとればよい

Q4 アルコールやタバコは大腸がんとの関係が深い

Q5 運動をすることで、大腸がんのリスクが上がる



答え

Q1(③)胃で粉々になった食べ物を更に細かく溶かし、その中から栄養分を吸収しています。

Q2(×)1日3食食べることにより、腸を刺激して活発にします。
特に朝食は、便意をおこすスイッチとして重要になります。

Q3(×)便の表面全体をこすって採取します。

Q4(○)節酒、禁煙で大腸がんになるリスクは低くなります。

Q5(×)腸や腸内細菌を刺激し、活発にさせ、腸内環境が良くなります。

