












1	2	3	4	5	6	7	a	b	c	d	e
											
コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや柔らかい便	泥状便	水様便	付着程度	ぶどう1個	みかん1個	バナナ1本	マンゴー

いし病院

4月

便出して  
腸内フローラ  
整えよう



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

排便のケアチーム『フローラ』

