



自分のうんちを眺めてみよう



うんちの浮き沈みについて

浮いているうんち……消化不良から生じるガスが多く含まれています。

沈んでいるうんち……肉食の人に多く、脂肪分が多く含まれています。



★理想のうんちは、ゆっくりとプクプクと沈んでいく

