



便の量をグンと増し、もっちり&ツルンと  
出る便にするには、炭水化物に含まれる  
食物繊維が欠かせない。

「おにぎり、又は食物繊維が豊富な  
小麦ふすまパン、忙しい人はブランフレークと  
ヨーグルトの組み合わせがおすすめ。