



## 便の大部分（80％）は水分である

便は「食べかす」でできていると思っている人が多いようですが、

便の大部分（約80％）は水分で構成されています。

水分の割合は下痢便では90％くらい増加し、

コロコロ便では70％くらいに減少します。

残りの20％は食べかす、腸内細菌、はがれた腸粘膜（腸の垢）が

それぞれ3分の1ずつを占めています。