



健康な便 6つのポイント

「硬さ」	練り歯磨きのように滑らかで軟らかい
「におい」	便臭はあるがきつい悪臭ではない
「色」	黄土色～茶色
「形」	バナナ状、又はどくろを巻く
「量」	バナナ 1本～2本程度
「重さ」	しばらく浮いてそのうち沈む