

便量

1	2	3	4	5	6	7
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

便性

a	b	c	d	e
付着程度	ぶどう 1個	みかん 1個	バナナ 1本	マンゴー

いそだ病院  
7月

腸活は  
美魔女への  
第一歩

