



## 便は健康のパロメーター

腸内環境が健康的で好ましい状態であるかをどう知るかを  
最も簡単な方法は便を観察することです。

善玉菌がたくさん酸を作っているといろは黄色から褐色で、  
匂いがあっても臭くなく、形状は柔らかくバナナ状です。

逆に黒っぽく悪臭が強い便は腸内環境が悪くなっている状態といえます。