













便性

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

便量

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

1月

月 火 水 木 金 土 日

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

早寝!

早起き!

食物繊維!

