

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

7月



水分・食事

適度な運動

うん！  
これだ！

月 火 水 木 金 土 日

