

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

いそだ病院

3月

続けよう

毎日の食事に

腸活を

月 火 水 木 金 土 日

2

3

4

5

7

8

9

10

11

12

13

15

16

17

18

19

21

22

23

24

25

26

27

29

30

31

