









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



朝食食べる
腸が元気に

動き出す



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		

