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

１２月

規則正しい食事と

食物繊維で

便秘を追放!!

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					