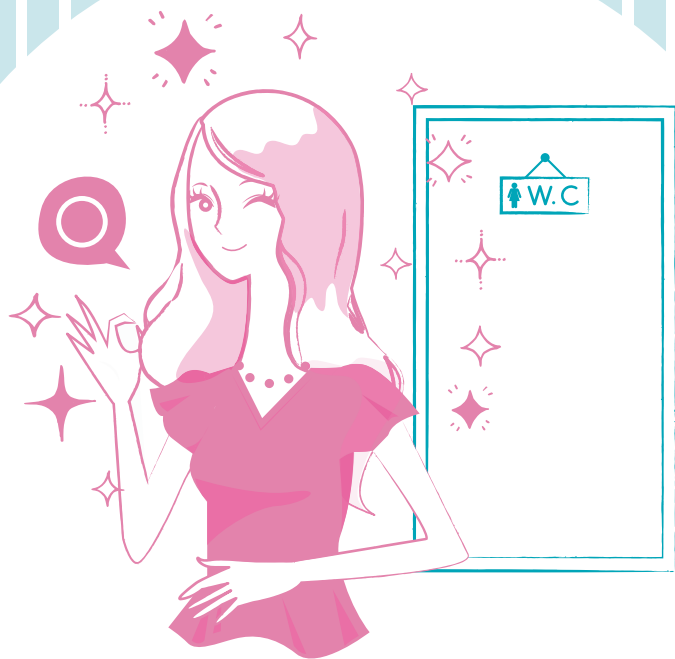


お便り チェックシート

毎日のチェックであなたの腸の状態がまるわかり



乳酸菌生成エキスを毎日の習慣にして
究極&理想のうんちを
目指しましょう!!





～お便り チェックの仕方～

健康管理にはいろいろな方法がありますが、ぜひ取り入れていただきたいのが「いいうんちをする」を目標にすることです。うんちを見ればあなたの腸の状態、ないしは健康状態がまるわかり。あなたの今日のうんちはいいうんち?注意したいうんち?状態を毎日チェックして、あなたの健康状態を確認しましょう。

～いいうんち～

- 1 ゴールドタイプ (究極!!)**  黄金色で、立派なサツマイモ大か巻いたうんち。No Problem!毎日このうんちを目指しましょう。
- 2 バナナタイプ (理想!)**  黄土色～赤茶色で、バナナ状1本または2～3本。Perfect!このうんちが毎日出れば文句なし。







～注意したいうんち～







- 3 ヒョローリタイプ (老けタイプ)**  黒っぽくて、細くて切れやすく、水にすぐ沈む。腸年齢が老けています!水溶性食物繊維や発酵食品、玄米を積極的にとりましょう。腹筋運動も◎。
- 4 コロ×2タイプ (便秘)**  茶色～黒色で、ウサギのうんちのよう。カチカチに固い。便秘の人に多く、イライラ状態で、免疫力も低下。水溶性・不溶性の食物繊維の多い野菜などを食べましょう。
- 5 クサドロタイプ (下痢一歩手前)**  黒ずんだ茶色～黒色で泥状。ウツとなる臭さ。ストレスで腸の機能が乱れています。水溶性食物繊維をしっかりとって休息とリラックスを心がけ、腸を温めましょう。
- 6 ビチャ×2タイプ (下痢の水便)**  茶色で、水状。ストレス、暴飲暴食が原因。食事やお酒の飲み方、生活など全てを見直す必要があります!

お便り チェックシート

今日のうんちの状態に近いものを  チェック!
気づいたこともメモしましょう

チェック開始日

	例	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
排便回数	1																														
1 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4 	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
乳酸菌生成エキス 飲んだ?	○																														
メモ	かぜ薬服用																														

	例	31日	32日	33日	34日	35日	36日	37日	38日	39日	40日	41日	42日	43日	44日	45日	46日	47日	48日	49日	50日	51日	52日	53日	54日	55日	56日	57日	58日	59日	60日
排便回数	2																														
1 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2 	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6 		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
乳酸菌生成エキス 飲んだ?	○																														
メモ	なくおなか なかさくた!																														

うんちの
状態

1 ゴールドタイプ
いいうんち 究極!! 

2 バナナタイプ
いいうんち 理想! 

3 ヒョローリタイプ
注意うんち 老け 

4 コロ×2タイプ
注意うんち 便秘 

5 クサドロタイプ
注意うんち 下痢手前 

6 ビチャ×2タイプ
注意うんち 水便 

詳しくは 