

# でるでるかレンダー



出たらすぐチェック!! 毎日の習慣にしましょう。

うんちはあなたの分身です。太線より下が便秘の原因、上が結果です。記録していくことで、あなたがどんなときに便秘になりやすいか分かります。すっきり快腸生活のために、がんばって!!

●2週間以上続けるときは、コピーして使って下さい。

色	🟡 黄金色～黄褐色 🟤 茶色 🟢 緑色 🔴 赤色 ⚫ 黒色
量	多い ふつう 少ない
形	🍌 パナナ 🍡 コロコロ 🍌 とぐろ 🍌 ヒョロヒョロ 🍡 泥状・水状
匂い	ふつう 強烈
快便度	◎ 超すっきり! ○ まあまあ × 残便感あり

## カレンダーのつけ方

左の表を参考にし  
てね



月 日	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
色	茶	1 周 目							2 周 目						
量	多い														
カタチ	🍡														
におい	くさい														
スッキリ度	×														
時間	8:00														
食事	朝食抜き 3食バランス 良く!	朝:パン 昼:パスタ 夜:うどん													
水分	お茶 500ml 2本	コーヒー 1杯													
運動	腹筋10回 散歩10分	ウエスト ひねり 10回													
その他	自由に 使ってね♪	生理中 ストレス! 食欲なし													
するっと抹茶	🍵 1回	🍵 2回													

結果



便秘の原因

(C) おつうじ屋 無断転用禁じます

↑ 通常この日食べたものがこの辺りで便となって排出されます。

★つけ忘れのないように、トイレ・冷蔵庫に貼ったり、外出が多い方は手帳に入れて持ち歩きましょう

## うんちのうんちく!

うんちは健康のバロメーター。あなたの健康状態をあますところなく物語っています。さっそくチェックしてみましょう!

でるでるハッピーおつうじ屋

おつうじ屋

検索

☎ 0120-022-830 受付 (9:00~16:00)

インターネットからのご注文は24時間年中無休! <http://www.kaichou.com/>

### チェックその1 うんちの色をチェック!

理想はバナナ色!



**黄金色～黄褐色**  
善玉菌が多い健康な状態。



**茶色**  
腸内細菌のバランスはまずまず。濃くなってきたら肉類を控えましょう。



**緑色**  
食品や薬品などの影響。下痢がともなうときは食中毒、急性腸炎の疑いあり。



**赤色**  
カラダの赤信号。赤いのは血の色です。「痔」または「大腸ガン」の疑いあり。早めに病院へ。



**黒色**  
食道・胃・十二指腸・小腸からの出血の疑いあり。早めに病院へ。

### チェックその3 うんちのカタチをチェック!

バナナ状が理想のカタチ!



**コロコロ状**  
水分60%以下の便秘。色、ニオイの異常があれば要注意!



**バナナ状**  
水分70%程度で健康。色、ニオイの異常があれば要注意!



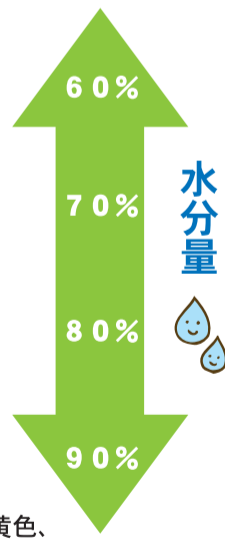
**とぐろ状**  
水分80%程度で健康。色、ニオイの異常があれば要注意!



**泥状・水状**  
水分90%以上の下痢の影響。黄色、茶色以外の色をしている時は要注意!

ほかに...  
**細長状・ヒョロヒョロ状。**

腹筋が足りないお年寄り、女性に多い。また、ダイエット中の女性も。大腸がんの可能性がある場合もあるので注意。



**ポイント**  
水分をしっかり摂って理想の形に近づけよう! 食物繊維と一緒に摂るとなお良し!

うんちはお腹の通信簿

**合格**です

こんなの出せたら

**その1**  
とってもいいカタチ♪  
水分・食物繊維がばっちり足りてるよ!

**その2**  
黄金色に輝く!  
善玉菌が多い証だよ!

**その3**  
においほどほど。  
腸が元気な証だよ!

### チェックその2 うんちの量をチェック!

うんちの量はどのくらい?

少ない 🍡 食物繊維が足りません

ふつう 🍌 バナナ1~2本分

多い 🍌🍌🍌 とぐろ状、バナナ状ならOK!

### チェックその4 うんちのニオイをチェック!

健康な人は臭くありません! あなたのうんちは?

強烈 悪玉菌多し。肉食中心の食生活、にんにく・ニラなどの影響。便秘するほどにおいは強烈に!

ほどほど 善玉菌が多い健康な状態。自然臭は当たり前。

こんなのがスルスルっ気持ちよく出ればOK!

**豆知識** 快便とは、とにかくスッキリ感! 残便感がなくお腹に不快感がなければ毎日出なくても大丈夫なんですよ!

(C) おつうじ屋 無断転用禁じます