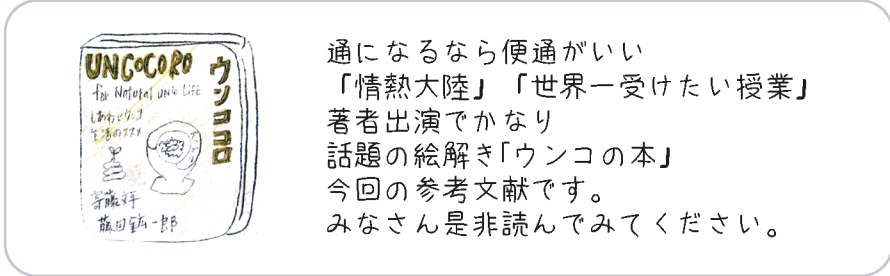






便(以下ウンコと称す) についての特集

以前「ウンココロ」(寄藤文平/藤田紘一郎)という本に出会いました。女性なら悩みのタネである便秘や下痢そして正常な方も再度御自分のウンコについて知りましょう。今回、ウンコについて特集したのは、「ウンコを通して”今の自分の心の状態を知る”という事ができるから。例えば形やにおい、水分量などを知ったり、どうやってウンコが作られるかなど意外と知らない事実を詳しく知っていきましょう。



通になるなら便通がいい
「情熱大陸」「世界一受けたい授業」
著者出演でかなり
話題の絵解き「ウンコの本」
今回の参考文献です。
みなさん是非読んでみてください。

ウンコをよくする食べもの  

- 乳製品 ヨーグルトなど
- 穀類 玄米、大麦など
- 果物 リンゴ、バナナなど
- 豆類 枝豆、あずき、納豆
- 海藻類 ヒジキ、こんぶ、のり
- キノコ類 しいたけ、エノキ
- 野菜 かぼちゃ、大根
- イモ類 サツマイモ、山芋、こんにゃく

～ウンコができるまで～

さて、みなさんはウンコが出るまで何時間くらいかかるとおもいますか？

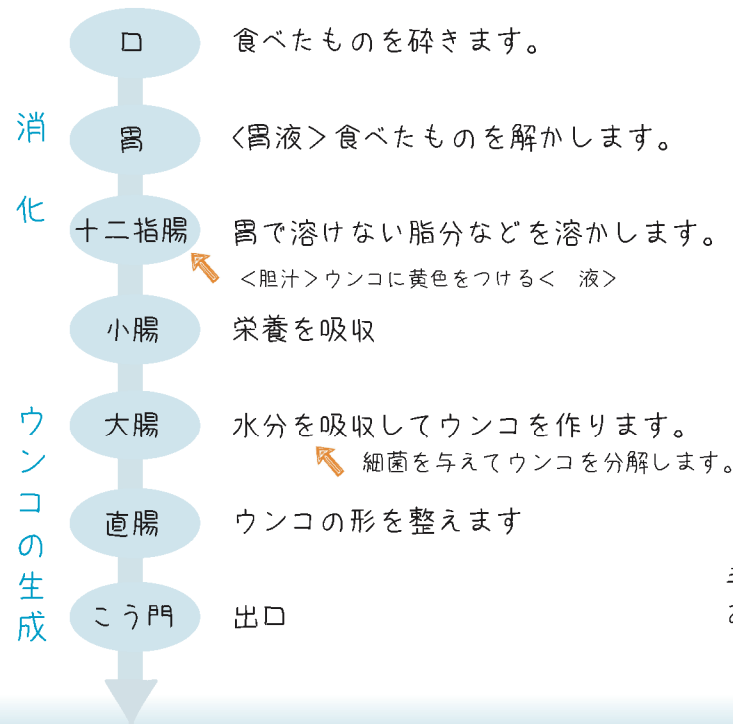
だいたい **10～12時間** ぐらい。

- これより短い時間は ➡ 食べすぎ、下痢
- これより長い時間は ➡ 便秘

☆一度皆さん確認してみましょう。


～ウンコができる仕組み～

この絵をイメージしましょう



Point!!

背すじを伸ばしてウンコが出やすくリラックスする

天頂を意識する 

目はまっすぐ前

アゴはやや引きつける

手はひざの上においてかるくにぎる

