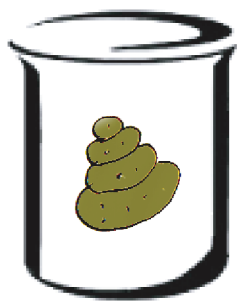


ウンコの形と色 タイプ別による特徴～

ウンコは大きく分けると7つのタイプ
タイプ別に分類して紹介します。どれに当てはまるかな？

1 プレミアムTYPE ～究極によい状態～

水分量
80%

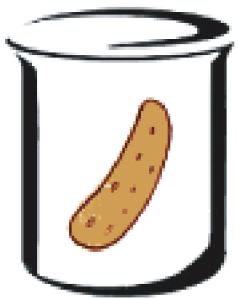


バナナウンコの非常に長いものが切れ目なく最後まで出る

- ★色 黄金色
- ★かたさ ハリがあってやわらか
- ★分量 400g
- ★水分量 80%
- ★ニオイ ふくよか

2 バナナTYPE ～とってもよい状態～

水分量
80%

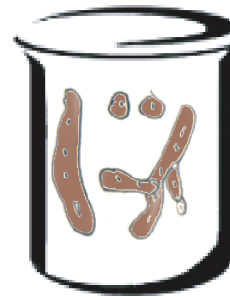


スパンとした爽快な後味が残る通称「一本グソ」
水に落ちると転く浮いてほどける。精神的にもよい
状態で食事のバランスもよい。

- ★色 黄土色、黄土色にかかった赤茶色
- ★分量 1本100gぐらいが2～3本
- ★ニオイ ニオイはあるが好きになれる範囲のニオイ
- ★カタサ タイと紙粘土、やわらかいとチューブ絵の具
- ★水分量 80%

3 ヒヨロヒヨロTYPE ～あまりよくない状態～

水分量
83%



ヨワヨワしく細い「老人性細便」
ダイエットなどで食事が足りなかったり、腹筋が弱い女性に多い

- ★色 黒ずんだら、赤茶色から黒色
- ★分量 切れ切れに、極太うどん
- ★ニオイ ツンとしていて長時間かげない
- ★かたさ チューブ絵の具のよう
- ★水分量 83% (押し出す力がない)

！ ニろしたらよいPoint

便のカサを増やす食事を心がける

お腹の中で大きくふくれる
海藻類や乾物を取り入れましょう。

ワカメ・ごぼう・干しシイタケ
高野豆腐・こんにやく

腸内環境の改善

ヨーグルトやぬか漬けといった発酵食品をとって、
腸の活動を活発にしましょう。

排便力(筋力)を取り戻す

まずは腹筋。
姿勢を正してしっかり歩くようにしましょう。