

あなたのうんちは？

泥状



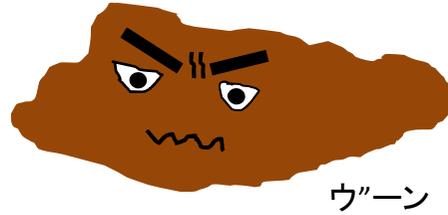
食べ過ぎ・早食い・冷えなどで消化不良を起こし、水分が吸収されずに出てきた便。

黄土色でバナナ状で水に浮く



理想的な便の色と形状。ヨーグルトのような臭い。腸も身体もバッチグー！

太くて硬い



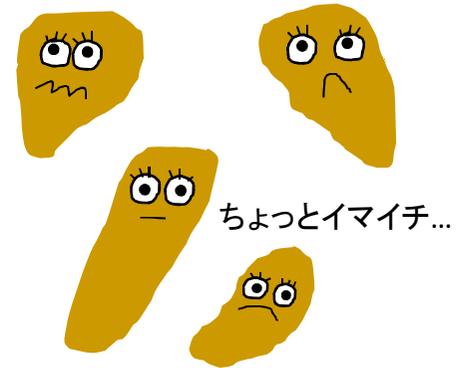
軽い便秘状態。黒っぽい色になるほど腸内環境が悪化しているので食物繊維の摂取が必要。

水のように緑っぽい



緑は胆汁の色。臭くて緑の便は身体が食べ物に危険を察知してそのまま水で流し出した下痢。

柔らかく細い



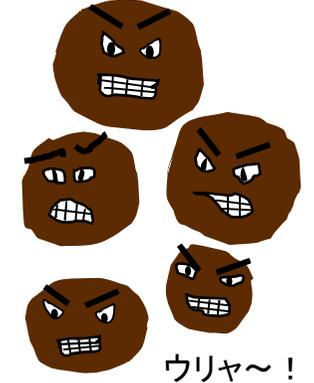
ストレスで自律神経が狂っている、または、ダイエットで食事制限中の人に多い。残便感がある。

こげ茶でバナナ状



昨夜、焼き肉食べませんでしたか？動物性たんぱく質と脂を消化して胃腸はややお疲れ気味。

黒くてポロポロ



お腹が張っている状態。水分補給し、水溶性の食物繊維を取るべし。

