



さぶるうまるの

快らんすどろく



朝おきる



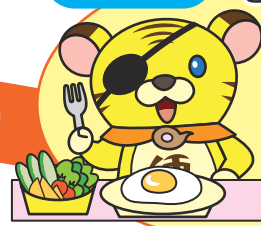
ここから

お水のむ



目覚めよ腸

朝ごはん



一品でも食物繊維を含むものを

- × トースト・カフェオレだけ
- × ごはん・目玉焼きだけ
- 温野菜をプラス
- 具たくさんみそ汁をプラス

水分補給



こまめに

トイレタイム



「考える人」ポーズは効果的

夜ねる



ひとちよつと一回休み

おやつ



クッキーやおせんべいより食物繊維をふくむバナナや大学イモがオススメ!

ちょっとでもうんどう

ふだんより少し早歩き

夕ごはん



お野菜のとれるナベ料理もイネ!

昼ごはん



食物繊維のとれる山菜うどんはイネ!

水分補給



こまめに

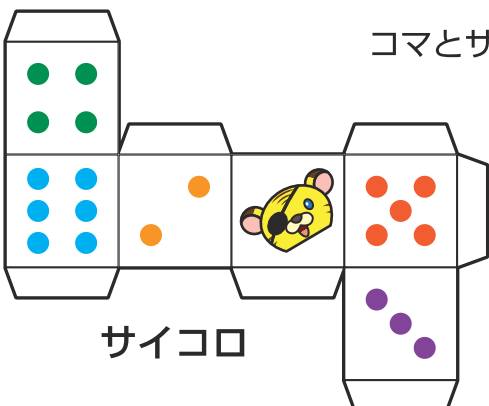
お腹のマッサージや体操、つぼ押し

おフロ



ぬるめのお湯でゆっくりリラックス

複方毒掃丸



サイコロ

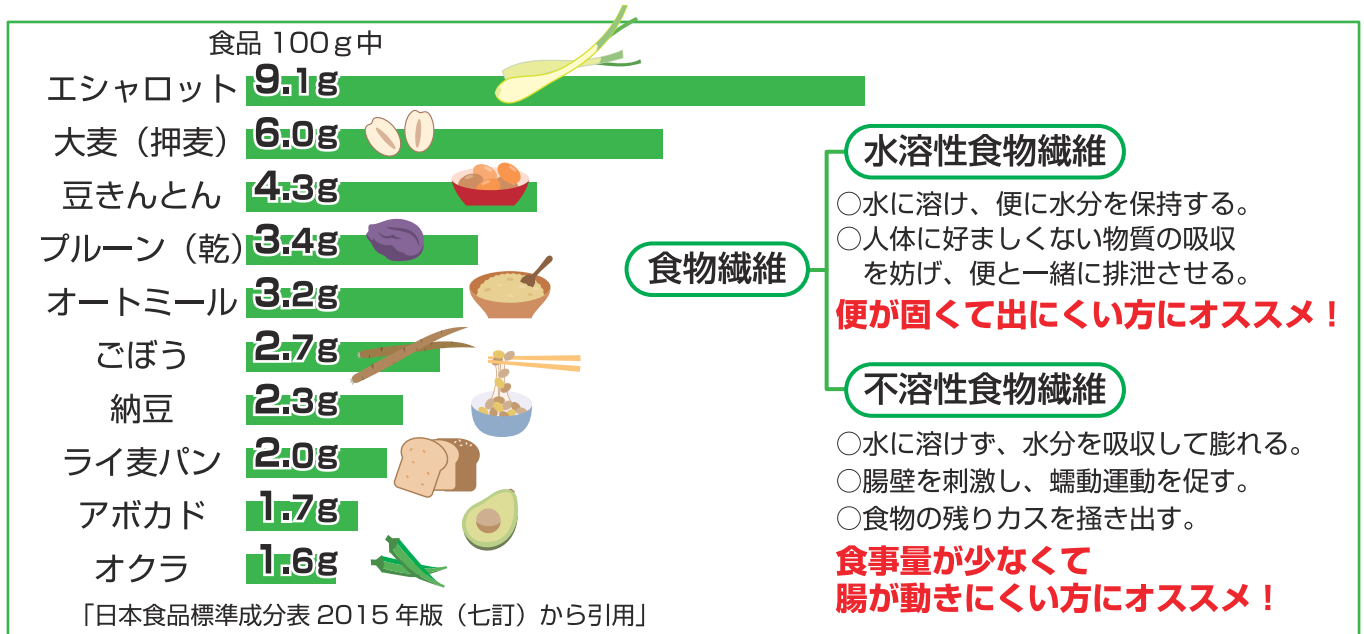
コマとサイコロは切り取って使ってね。



コマ

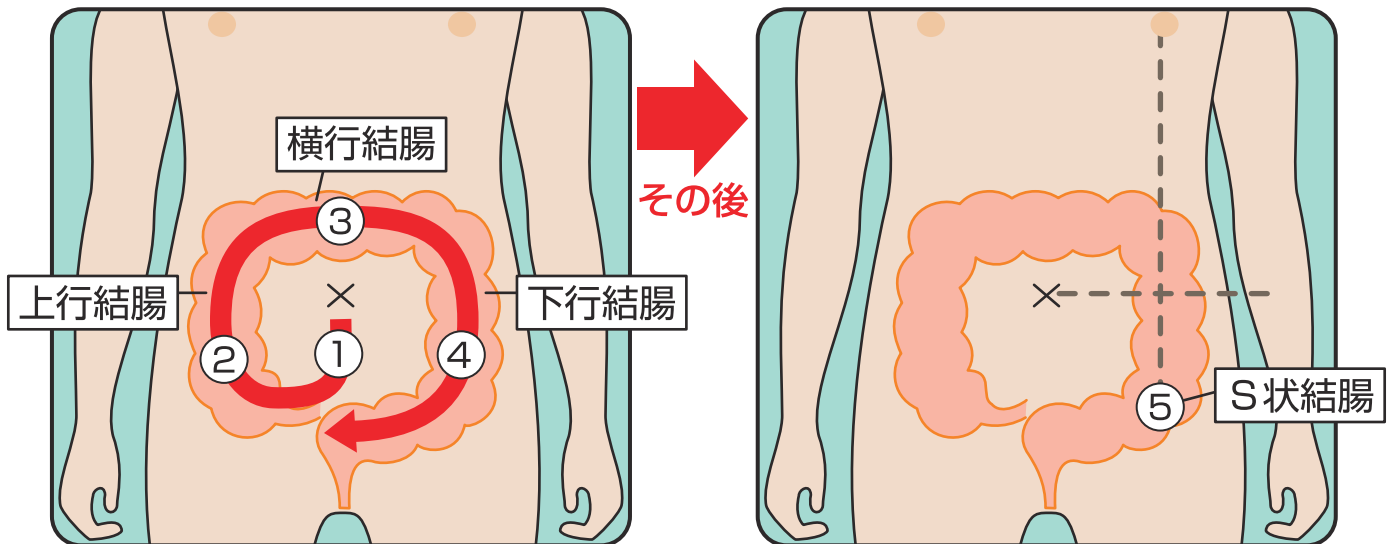
「水溶性食物繊維」の多い 実用的な食品ベスト10!

※実用性が高いと思われるものを独断で抜粋しています。



便秘に効果的な お腹の「の」の字マッサージ

(※ケガやキズのある方、安定期前の妊婦さんはお医者様に相談を)



「の」の字を描くように ①おへその下 ②右下腹部 ③おへその上 ④左下腹部と、時計回りに手のひらで1~2cm沈むくらいの力加減で10回押します。

その後、左の腰骨からやや内側下にある⑤S状結腸を手のひらでゆっくり10回押します。

複方 毒掃丸

