

お腹の調子に関する日誌

※排便が複数の場合は、1日の始めに出た便の状態を記録してください。便の状態が好ましくなかった時は、前日に食べたものを振り返ってみてください。

	摂取	便の状態			食べたもの						
		色	形	におい	腸内細菌のエサ	おならの原因*					
			ゆるめ パナナ型 かため 	くさく ない	くさい	すごく くさい	ごはん	じゃがいも	豆	バナナ	乳製品
例)理想	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
1日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
2日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
3日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
4日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
5日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
6日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
7日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
8日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
9日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
10日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
11日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
12日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
13日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
14日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
15日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							

	摂取	便の状態			食べたもの						
		色	形	におい	腸内細菌のエサ	おならの原因*					
			ゆるめ パナナ型 かため 	くさく ない	くさい	すごく くさい	ごはん	じゃがいも	豆	バナナ	乳製品
16日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
17日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
18日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
19日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
20日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
21日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
22日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
23日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
24日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
25日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
26日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
27日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
28日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
29日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
30日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							
31日目 (/)	✓	1・2・3・4・5	1・2・3	1・2・3							

※乳製品・卵・小麦は、おならの原因の代表ですが、これだけではありません。

乳製品 : 牛乳、ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料、アイスクリーム等、 卵 : はんぺん、かまぼこ、プリン等加工食品も含む、

小麦 : 麺類、粉もの、カレーのルー、ホワイトソース、餃子、パン、クッキー等のお菓子も含む