

1日1回うんちチェックで ストレス度チェック

ダイエットの成功には、ストレスの度合いを知り、体内の調子を知ることが大切です。毎日のうんちチェックで自分の体内を把握しておきましょう！

うんち君の色はどんな色？

色	茶色系統	灰色系統	黒色系統	緑色系統	赤色系統
硬さ					
硬便	便秘の便です。乳酸菌と食物繊維を併せて摂る食事を摂りましょう！	バリウムを飲んだあとに出るよ。痔になる場合が多いので注意。	胃腸からの出血の可能性。もしくは便秘。	緑黄色野菜の摂りすぎから消化不良が起きています。	血の塊がある場合は大腸下部のポリープの可能性がります。
普通便	健康便です！ヤッタネ！	内科か消火器専門の診察をうけよう。注意が必要です。	赤ブドウ酒の飲み過ぎバナナ・柿の食べすぎかも。そうでない場合は、医師へ相談を！	緑黄色野菜の摂りすぎです。	赤い色の食べ物を食べた後でよく出ます。赤い鮮血の場合は痔のサイン。
軟便	脂肪分の摂りすぎのサイン！最近の食生活を書き出してみてください！	胃薬や下痢止めの多用チーズの食べすぎ等、消化が悪い時に出来ます。		緑黄色野菜の摂りすぎです。	子どもの場合は腸重積症という病気を疑ってください。
水様軟便	続いている場合は、過敏性大腸炎かも。毎日うんちチェックしてね！	脂肪の取りすぎから消化不良を起しているサインです。	専門医の診察を受けましょう。	吐血性黄症という病気のサインです。子どもの場合は、ストレスのサイン。	医師の診察を受けましょう。
水様便	お腹の冷えや暴飲暴食のサイン。安静にして温めてあげよう！	腸やすい臓に病気の可能性が高いです。医師の診察を受けましょう。	ネットリした黒いタール状の粘液がある場合は注意。専門医の診察を。	急性腸炎か食中毒のサインです。	医師の診察を受けましょう。

とくにダイエットでは、食事を大きく変えられる方が多くみられます。ダイエットのための食事のメニューや過度な食事制限は、ストレスを大きく与えます。その度合いを知るためにも、1日1回うんちチェックを取り入れてみてください。