

年齢と共に減る善玉菌。しかも、飲んででも定着しにくい…。

だから「毎日続けること」が大切です！

# お通じ改善 チェックシート



☑️ 飲み忘れ  
☑️ お通じの状態  
をチェック!

## 飲み忘れを防ぐコツ

1 毎日決まった  
タイミングに飲む

朝食後や就寝前など、  
続けやすいタイミングを決めて  
毎日の習慣にしましょう。

2 目につく  
場所に置く

かごにまとめて食卓に置いたり、  
チェックシートを冷蔵庫に貼るのも  
おすすめです。

いい兆しを、しっかり実感!

# お通じ改善チェックシート

## チェックシートの3つのメリット

- メリット 1  
毎日の飲み忘れの防止に役立ちます
- メリット 2  
お通じの変化が分かります
- メリット 3  
いい兆しに気づきやすく前向きになれるます

目につく場所に置いて、1ヶ月間のお通じの状態をメモしましょう。

日付	「善玉菌のチカラ」を飲みましたか?	お通じの有無	お通じはどんな状態ですか?
1日目 0/0	☑️ 飲んだ ☐ 飲んでない	☑️ 有 ☐ 無	☐ 硬い ☑️ 理想 ☐ 軟らかい (メモ: 腸もみマッサージをやってみました!)

「飲んだか」「お通じの有無」に  
○をつけます。

お通じの状態をチェック!  
気になる点があれば、  
メモに書き込んでください。

### 【お通じチェック表】

硬い(便秘傾向)	理想のお通じ	軟らかい(下痢傾向)
硬くコロコロしている	ソーセージ状でヒビが入っている	ふにやふにやで不定形
ソーセージ状だけど硬い	ソーセージ状でなめらか	液体状
	半分固形で軟らかい	固形物がない

出典: S. J. Lewis & K. W. Heaton, Scand. J. Gastroenterol. 1997;32(9):920-924.

日付	「善玉菌のチカラ」を飲みましたか?	お通じの有無	お通じはどんな状態ですか?
1日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
2日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
3日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
4日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
5日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
6日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
7日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
8日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
9日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
10日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )

コツコツ続けられて素晴らしいです! 小さな変化は身体が整ってきている合図です!

11日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
12日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
13日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
14日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
15日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )

16日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
17日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
18日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
19日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
20日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )

21日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
22日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
23日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
24日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
25日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
26日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
27日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
28日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
29日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
30日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )
31日目 /	飲んだ 飲んでない	有 無	<input type="checkbox"/> 硬い <input type="checkbox"/> 理想 <input type="checkbox"/> 軟らかい (メモ: )

1ヶ月継続おつかれさまでした! この調子で無理なく続けていきましょう!