

19 「バナナ状の便」って理想的？

⑥

じゃあ「健康的な便」って
いったい何なのー？

バナナ状便 信者

「ずっと「バナナ状便」が理想なんだと…」

①

理想はバナナ状!

スイマグを飲むと軟便になるの。ホントはバナナ状で出したいんだよね〜

⑦

もわ〜ん

ガーン…

オレってクサかった…

便の悪臭・腐敗臭は長時間便が腸内に留まって悪性ガスを発生していた証拠

いくらバナナ状の便でも、臭かったら何の意味もありません

②

「バナナ状の便…。それって「ちゃんとした便」のイメージと違う」と？

「学校ではさう教わったよ！」

⑧

色も薄い!

ツルン!

ハッホ!

便ってクサくて当たり前と思ってた…

逆に、スムーズに腸内を移動して排泄された便には悪臭はありません

③

よくある図

硬い	コロコロ便	
中間	バナナ状	
柔らかい	軟便・水様便	

「ボクが一番！」

確かに、教育現場ではそのように教えていると聞きますが…

⑨

うーっ

W.C

15分以上も力むと血圧上昇による脳卒中・痔のリスクも!

ちなみに、健康な人が排泄に要する時間は**約2分以内**と言われています

④

「バナナ状の便」にこだわる方は多くいますが、**実は科学的な根拠はないのです!**

エーッ?!

⑩

「良い便」はホントに臭くないのー!

毎日ワンクンかごうっ!

形状にこだわらず、悪臭のない便をスムーズに出すことを最優先に心掛けましょう!

⑤

それより意識してほしいのは便の形状ではなく「**悪臭・腐敗臭**」と「**排泄にかかる時間**」なのです!

なんと!?

排泄にかかる時間

悪臭・腐敗臭