

便臭のチェックシート

- お肉が大好き
- 最近、徐々に便秘するようになってきた
- 胃がもたれやすい
- 野菜が苦手。きのこや海藻も取れていない
- 生活環境が変わってストレスを感じている
- 食事制限をしている

