

カイテキダイアリーの使い方



★ 朝にお水を飲んだか
○・×で記入しましょう。

水分を十分に摂ることは、カイテキ生活への第一歩です！一般的な成人は1日に約2～2.5リットルの水分を体外に排出しているため、毎日その分を補給する必要があります。まずは朝起きてコップ1杯のお水を飲んで腸に刺激を与え、腸の運動を活発にさせましょう。

★ お召し上がりになった量を記入しましょう。

成人の方で1日5gを目安にお召し上がりください。物足りなさを感じる場合は、量を増やしてみてください。お子様の場合、お身体が小さいため【1/3～半分くらいの量】から始めていただき、様子を見ながら量を加減していただくことをオススメしております。

付属スプーンすりきり1杯で約5gになります。



★ 出た時間とウンチの状態をチェックしましょう。

時間の目安



朝 6時～11時頃



昼 11時～15時頃



夕方 15時～19時頃



夜 19時～22時頃

出た時間とウンチの状態を知ることは自分の体内サイクルを理解する上でとても大切です。

コロコロ状							
カチカチ状							
バナナ状							
半練状							
泥状							
水状							
形	色 黄色 — 茶褐色 — 黒褐色						

流す前に時間の目安&ウンチの状態をチェックして該当のところに○をつけましょう。

☐ = 理想的なウンチの状態

★ スッキリレベルを毎日塗りつぶしましょう。

スッキリレベルは人それぞれ。毎日塗りつぶすことで、スッキリのリズムとペースが分かります。

★ 自由にメモしましょう。

食事内容をメモするなど工夫した点や感想などを書き留めましょう。

《例》

1日目

日付 ○/○	2/1	2/2		
朝のコップ1杯のお水は飲みましたか？	○	○		
お召し上がりになった量 (○g)	朝 5g	9g		
	昼 9g	5g		
	夜 9g	9g		
出た時間とウンチの状態		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
スッキリレベル	★★★★☆	★★★★☆		
気になるところ (ご自由にお使いください)	なんだかお腹がゴロゴロしてきた♪	朝一番でスッキリできた！		

★ もしよろしければ、ご感想をお寄せください。

★ ご感想 ★

.....

.....

.....

感想が楽しみじゃ！



1枚目 (15日分)

《例》

()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目

1枚目
スタート!



時間の目安



朝 6時～11時頃



昼 11時～15時頃



夕方 15時～19時頃



夜 19時～22時頃

ウンチの状態



ココロ状



カチカチ状

理想的!



バナナ状



半練状



泥状



水状

日付○/○	2/1												
朝のコップ1杯のお水は飲みましたか?	○												
お召し上がりになった量(○g)	朝	5g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	昼	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	夜	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
出た時間とウンチの状態													
スッキリレベル	★★★★	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
気になるところ(ご自由にお使いください)	なんだかお腹がゴロゴロしてきた♪												

()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目

日付○/○													
朝のコップ1杯のお水は飲みましたか?													
お召し上がりになった量(○g)	朝	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	昼	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	夜	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
出た時間とウンチの状態													
スッキリレベル	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
気になるところ(ご自由にお使いください)													

★ご感想★

ご不明な点やご不安な点などございましたら、いつでもお問い合わせください♪



0570-55-0717

【健康管理士・専任アドバイザー対応時間】 10:00～12:30 / 13:30～17:00 (土日祝休)
※受付は24時間承っております。

まだまだ
がんばるぞ!



2枚目 (15日分)

《例》

()日目

()日目

()日目

()日目

()日目

()日目

()日目

2枚目
スタート!



日付○/○	2/16																							
朝のコップ1杯の お水は飲みましたか?	○																							
お召し上がりにな った量 (○g)	朝	5g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
	昼	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
	夜	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
出た時間と ウンチの状態	☀																							
	☀	○																						
	☀	○																						
	☀																							
スッキリレベル	★	★	★	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
気になるところ (ご自由に お使いください)	ガスがだんだん おさまってきた!																							

時間の目安

- 朝6時~11時頃
- 昼11時~15時頃
- 夕方15時~19時頃
- 夜19時~22時頃

ウンチの状態

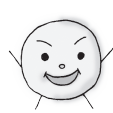
- コロコロ状
- カチカチ状
- 理想的!
- パナナ状
- 半練状
- 泥状
- 水状

()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目 ()日目

日付○/○																								
朝のコップ1杯の お水は飲みましたか?																								
お召し上がりにな った量 (○g)	朝	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
	昼	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
	夜	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g					
出た時間と ウンチの状態	☀																							
	☀																							
	☀																							
	☀																							
スッキリレベル	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
気になるところ (ご自由に お使いください)																								

★ご感想★

ご不明な点やご不安な点などございましたら、いつでもお問合わせください♪



0570-55-0717

【健康管理士・専任アドバイザー対応時間】 10:00 ~ 12:30 / 13:30 ~ 17:00 (土日祝休)
※受付は 24 時間承っております。