

## べんぴ

●どんな時がべんぴかな？

●どうしてなるのかな？

●どうすれば治るかな？

## ゲリ

●どんな時がゲリかな？

●どうしてなるのかな？

●どうすれば治るかな？

よいうんち(便)をするには

## うんち(便)のもとになる、食物せんい

●食物せんいとは？

●なぜ、食物せんいはうんち(便)にいいのかな？

●いろいろな食べ物の食物せんいの量を調べてみよう。

食べ物の名前	100gあたりの食物せんい	食べ物の名前	100gあたりの食物せんい
さつまいも		牛肉	
じゃがいも		豚肉	
わかめ		鶏肉	
のり		いわし	
しいたけ		さんま	
えのきだけ		いちご	
ごぼう		みかん	
にんじん		コーラ	
きゅうり		たまご	
きゃべつ		とうふ	
こんにゃく		ごはん	