

便秘解消

？は20グラム
水は ？ mL



糖尿病専門医
アニメーション 解説

便秘を解消する方法5選

- 腸内細菌が便秘に関係する？
- 便秘の改善にも血糖管理にも役立つ栄養素
- 水はどれくらい飲むといい？
- いつトイレに行くのが良い？



YouTube



専門医 とうすけ

