

世界初!トイレから健康をかんがえる ライフサポート壁新聞“ウン・ウン”



創刊準備号A

Toilet Reading Paper

# Un・Un

トイレに、愛を。  
Labo.  
日本トイレ研究所

2010  
November

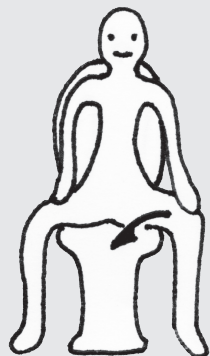
Let's read "Un・Un" for your health. Let's say "Un・Un" for your "Un".

美容のもとは、食と排泄にあり。

モデルやミス・ユニバーズ日本といった、いわば美のプロフェッショナルは、必ずといっていいほど、食べることに意識が高いです。と同時に、出すこと、すなわち排泄に関する意識も高く持っています。モデルさん一〇〇名を対象に調査した結果では、「美肌のためにやっていること」として「便秘をしないようにする」が三位に挙げられています。

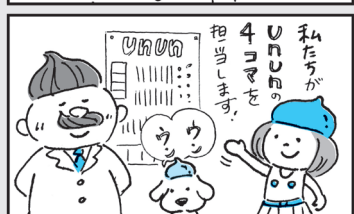
カラダのゆがみをトイレでなおす。

一日中パソコンに向き合うなど、身体を動かす暇がない!そんな女性にお勧めです。まず、両脚を広めに開いてお腹を引締めます。鼻から息を吸って、口から吐きながら左右交互にひざを内側に倒してみましよう。身体



のゆがみに気づくことがあります。

ある日のウンウン  
作・山田花菜



トイレの募集!  
できごと募集!  
→ unun-epi@toilet.or.jp

トイレの詩

秘密のこと

あの日 トイレで  
声を出さずに泣いたこと  
いくぞと自分に言い聞かせたこと  
目を閉じて深呼吸したこと  
トイレトペーパーを  
すこしたいせつに使ったこと

誰も知らない  
ほんとうのあなたのこと

mobile  
Un・Un



持ち運べるトイレ新聞  
「モバイル・ウン・ウン」  
もぜひどうぞ!



株式会社 リンアース

● レンタルのニッケン



王子ネピア株式会社



信建工業株式会社



株式会社 総合サービス



大東電設工業(株)



nakatomi

中富工業株式会社

NPO法人 日本トイレ研究所の活動に賛同しています。