





基礎体温

身体のエネルギー消費が
最も少ない時の体温



ポイント①

目覚めてすぐに寝た状態のまま測る



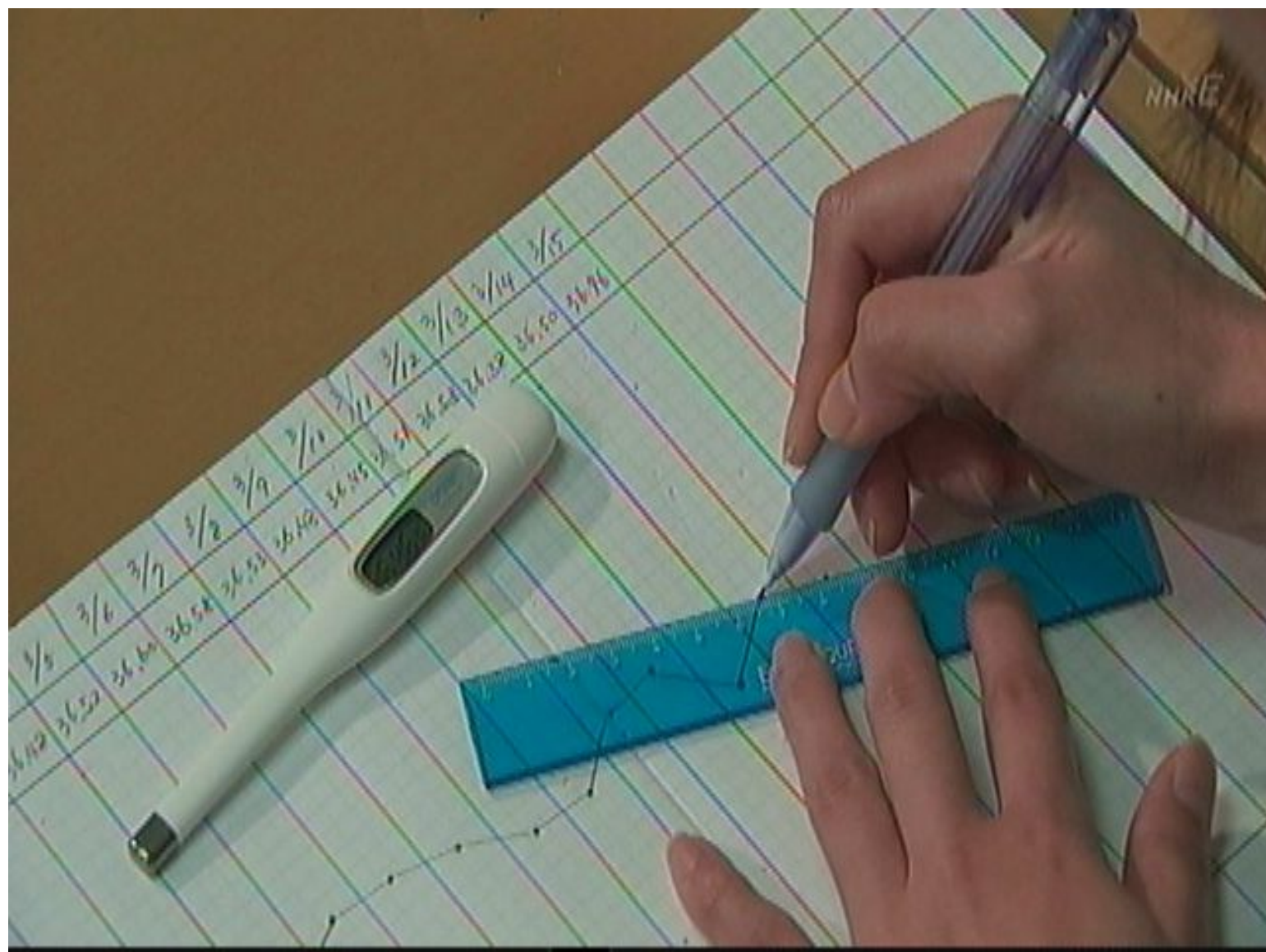
ポイント②

体温計は舌の裏側に入れる



ポイント③

毎朝ほぼ同じ時刻に





婦人体温計



婦人体温計



