

アーユルヴェーダ体質バランス診断

自分に当てはまるものに○を付けてください。最も多い所が今自分の乱れているところです

	VATA (ヴァータ)	PITTA(ピッタ)	KAPHA (カパ)
1 体型	やせ気味	中肉中背、筋肉質	大柄、ずんぐり、太りやすい
2 体重	軽い 食事を忘れること もあり痩せやすい	平均的 太ったり痩せたりは容易	重い 太りやすく、 痩せにくい
3 目	目は小さめでよく動く	鋭い眼差し	大きく穏やかな目
4 外観	皮膚はドライで かさかさしている	皮膚は温かく血色がいい。 刺激によっては赤く発疹しやすい。	皮膚は厚く湿って なめらかだ
5 髪	髪は乾燥して 傷みやすい。 もしくはくせ毛	髪は細くて まっすぐ。 若白髪・薄毛の傾向	髪が多く太く オイリー
6 関節	関節は骨ばって目立つ	関節は柔軟	関節は大きく ぼってりしている
7 睡眠	眠りは浅く たいいて早起きだ	適度に睡眠して、 8時間以内の睡眠で疲れが取れる。	睡眠は深く長い、 朝起きるのが苦手
8 体温	手足が冷たい。 温かい環境が好き。	季節によらず身体が温かい。 涼しい環境が好き。	どんな気温にも 適応しやすいが、 じめじめ寒い日は 苦手
9 性格	従来、活発で熱中しやすい。 変化を好む	明確な意思を持ち、情熱的。 他人を好んで説得する。	のん気で寛容的。 他人を支持するのが好む
10 ストレス反応	不安性、心配性	いろいろ、攻撃的	衝突を避けて、 引きこもりがち
合計点数	() 点	() 点	() 点

風タイプ (ヴァータ)	火タイプ (ピッタ)	土タイプ (カパ)
冷えやすい、乾燥しやすい、疲れやすい、不安になりやすい、眠りが浅い、便秘になりやすい、血圧が高くなりやすい	熱感が強い、イライラしやすい、皮膚が敏感肌、脳疲労が強い、胃腸が弱く、軟便や下痢をしやすい	冷えやすい、太りやすい、代謝が悪くムクミやすい、眠りすぎる、やる気がでない、血糖値が気になる
お勧め食材	お勧め食材	お勧め食材
米、牛乳、酢の物、お味噌汁、梅干、かぼちゃ、大根、ジャガイモ、グレープフルーツ、ミカン、イチゴ等	米、牛乳、レタス、ゴーヤ、冬瓜、緑の濃い葉野菜、ウコン、スイカ、メロン、マンゴー等	玄米、緑の濃い野菜、ホウレンソウ、春菊、小松菜、タケノコ、ピーマン、生ハチミツ等
食事療法がうまくできない方に救世ハーブレメディ	食事療法がうまくできない方に救世ハーブレメディ	食事療法がうまくできない方に救世ハーブレメディ
◆ヴァータティ	◆ピッタティ	◆カパティ
◆ヴァータオイル	◆ピッタオイル	◆カパオイル
◆モリンガハーブティ	◆ブラフミーハーブティ	◆モリンガパウダーティ

