

<ヴァータ体質チェックリスト>

当てはまらない ← どちらとも言えない → 当てはまる

1	歩行や食べ方、喋り方などあらゆる動作が素早い	1	2	3	4	5
2	新しいことを覚えるのが早い、忘れるのも早い	1	2	3	4	5
3	体型は痩せているか、もともと痩せ型である	1	2	3	4	5
4	手足の静脈が浮き出てよく見える	1	2	3	4	5
5	便秘しがちで、特に朝食を抜くと便が出にくい	1	2	3	4	5
6	冷え性でいつも手足が冷たい	1	2	3	4	5
7	関節がポキポキなることが多い	1	2	3	4	5
8	歯の大きさが不揃いで歯並びもよくない	1	2	3	4	5
9	肌や髪の毛が乾燥しやすい	1	2	3	4	5
10	好奇心が強く、何事にも興味を示すが長続きしない	1	2	3	4	5

合計得点()点

<ピッタ体質チェックリスト>

当てはまらない ← どちらとも言えない → 当てはまる

1	自己主張が強く、頭腦的、知的でリーダーシップがある	1	2	3	4	5
2	体温が高い、発汗が多い、口が渇きやすい	1	2	3	4	5
3	大食漢で、お腹がすくと機嫌が悪くなる	1	2	3	4	5
4	話し方や行動に無駄がなく、雄弁家と言われる	1	2	3	4	5
5	若い頃から若白髪、若ハゲが目立つ	1	2	3	4	5
6	胸やけや口内炎がよくおこる	1	2	3	4	5
7	大便が毎日2回以上あり、便は柔らかいことが多い	1	2	3	4	5
8	完璧主義者で、人にも厳しい	1	2	3	4	5
9	皮膚にシミ、ホクロ、そばかす等が多い	1	2	3	4	5
10	目が充血しやすい	1	2	3	4	5

合計得点()点

<カファ体質チェックリスト>

当てはまらない ← どちらとも言えない → 当てはまる

1	生まれつき体型が大きくて腕力が強い	1	2	3	4	5
2	食事を抜いても我慢できる	1	2	3	4	5
3	眠るのが好きで、どこでも眠れるが、短時間睡眠でも大丈夫	1	2	3	4	5
4	肌が柔らかく滑らかで、色白である	1	2	3	4	5
5	激しい運動や労働に耐えられる、肉体的ストレスに強い	1	2	3	4	5
6	歩行や食べ方がゆっくりしている	1	2	3	4	5
7	憶えるのは遅いが、一旦憶えると忘れにくい	1	2	3	4	5
8	ひっこみ思案で、恥ずかしがりや、人見知りする	1	2	3	4	5
9	湿気が多くて寒い気候が苦手、すぐに鼻水がでる	1	2	3	4	5
10	食物に興味が強、食事によくお金を使う	1	2	3	4	5

合計得点()点