



新・体質チェック

～らくらく薬膳講座～

A collection of fresh ingredients including a glass of oil, various nuts, salmon, broccoli, spinach, and berries.

それぞれのページで
当てはまるものの数を数えてください。

A

() 個

- 疲れやすい
- 胃腸が弱い
- 汗をかきやすい
- 動くと症状が悪くなる
- 呼吸が浅い
- 風をよくひく
- 声が小さい

B

()個

- お腹や脇が張って痛い
- ゲップやオナラをしやすい
- ため息をよくつく
- 生理前にイライラしやすい
- 生理前に乳房が張りやすい
- 便秘気味である
- 気分によって体重や食欲にムラがある

C

()個

- 顔色に艶がない
- 唇や爪の色が青白い
- 髪や肌がパサつく
- 目がかすむ
- なかなか寝付けない(夢をよく見る)
- 頭がぼーっとする
- 生理の経血が少ない

D

()個

- 顔色がくすんでいる
- 皮膚が乾燥してカサカサしている
- 目元にクマがしやすい
- 体のどこかに針で刺されたような痛みがある
- 甘いものが好き
- 生理にレバーのような塊がある

E

()個

- 手足がほてる
- 口が乾く
- のぼせがある
- 肌が乾燥しやすい
- イライラしやすい
- 痩せてきた
- 寝汗をよくかく
- 眩暈や不眠がある



F ()個

- 梅雨時期に体調が悪くなる
- 胃のあたりでポチャポチャ音がする
- 眩暈や動悸がある
- むくみやすい
- おりものが多い
- 痰やツバが出やすい
- 体が重く、だるい
- 食欲不振である

G

()個

- 暑がりである
- 喉が乾きやすい
- 顔色が赤っぽい
- 冷たいものが好き
- 汗っかき
- 尿の色が濃い
- 便秘がちである(便が硬い)
- 怒りっぽい

H

()個

- 寒がり
- 手足が冷たい
- 顔色が白っぽい
- 温かいものが好き
- トイレが近い
- 尿量が多い
- 便が柔らかく下痢気味
- むくみやすい



A collection of healthy foods including salmon, broccoli, berries, nuts, and oil on a wooden surface. The image is a still life composition featuring a variety of fresh ingredients. In the foreground, there is a piece of salmon with a green leaf on top, a head of broccoli, and several blueberries. To the left, there are raspberries and strawberries. In the center, there is a small wooden bowl filled with white seeds. To the right, there is a larger wooden bowl filled with various nuts, including almonds and walnuts. In the background, there is a glass of yellow oil and another head of broccoli. The entire scene is set on a light-colored wooden surface.

結果

Aが多いあなたは【気虚】タイプ

生命のエネルギーの「気」が慢性的に不足している

「気」は体内を流れる生命維持のエネルギー。不足すると、体の基本機能が弱まり、体温の維持、汗のコントロール、新陳代謝、免疫力などに異常をきたし不調を招きます。

休息や睡眠を十分にとり、食事や新鮮な空気で「気」を積極的に取り入れましょう。

Bが多いあなたは【気滞】タイプ

エネルギーとなる「気」の巡りが悪く、滞っている

本来、体内をくまなく流れるべき「気」がストレスや不摂生などで滞ってしまっている状態。イライラ以外にも、肩こりや頭痛など体のどこかに痛みや腫れを感じることもあることも。

適度に汗をかいたり、大声で笑うなどして気分をリラックスしましょう。

Cが多いあなたは【血虚】タイプ

体に栄養を運ぶ「血」が足りていない

「血」の不足により、肌や臓器にまで栄養が行き渡っていない状態。**貧血**になりやすく、血色や艶がない顔色になったり、**肌がカサついてしまう**ことも。脳の血が不足すると、**不眠、物忘れ**などが起こったり・・・。

血を補う食材で体に栄養を巡らせましょう。

Dが多いあなたは【瘀血】タイプ

栄養を送る「血」が滞っている

血行不良の状態で、肩こりや目のクマ、あざがひどい。夜に悪化しやすく、特定の部位に痛みが起こるのも症状の一つ。長時間同じ体制で仕事をして、体を動かさない人に多くみられ、女性なら生理痛など婦人科トラブルが多いのも特徴。

偏食をなくし、血流を良くする食材を食べましょう。

Eが多いあなたは【陰虚】タイプ

余分な熱が溜まりやすく、身体を潤す水分が足りていない

身体を潤したり、体の熱を冷ますための水分が不足している状態。そのため、便秘や髪のパサつき、シワやたるみなどが起こりやすく、ほてりや微熱が出ることも。ミネラル分を多く含む食材や、水分を補う食事を摂り、規則正しい生活を送りましょう。

Fが多いあなたは【水滞・水毒】タイプ

体に余分な水分が多く、滞っている

水分代謝が悪く、体に水分が溜まりすぎている状態。下痢やむくみといった症状

の他にも、胸の閉塞感、体の倦怠感なども起こりやすいのが特徴。

湿を生み出してしまうため、生もの・冷たいもの・甘いものは控え、余分な水分

を排出する、利尿作用のある食材を摂りましょう。

Gが多いあなたは【熱】タイプ

体が熱を生みやすく、オーバーヒートしている

体の機能が高まりやすく、体に余分な熱が溜まっている状態「陰虚」と似ているが、水分が不足している「陰虚」と違い、「熱」は熱の過剰によって体内の水分が消費されているのが特徴。

お酒や香辛料などの刺激物は控え、体を冷ます作用のある食材を摂りましょう。

Hが多いあなたは【寒】タイプ

冷えやすく、体を温める作用が不足している

手足が冷える、クーラーが苦手など、とにかく体を温める作用が不足しているのが特徴。**免疫力の低下、ストレス、疲労が原因**となる場合も。

新陳代謝が悪く、冷え性であるため、季節を通して体を冷やさない服装を心がけ、体を温める食材や入浴をし、適度な運動で血行を促進させましょう。