



自分の体質を 調べてみよう

質問		[A]	[B]	とちがひをえらび
1	体の状態は？	<input type="checkbox"/> 筋肉質。 栄養状態が良好	<input type="checkbox"/> 痩せている、または むくみやすい	<input type="checkbox"/>
2	顔の色つやは？	<input type="checkbox"/> 顔色がよい	<input type="checkbox"/> 青白い	<input type="checkbox"/>
3	顔の左右のバランスは？	<input type="checkbox"/> どちらかといえば対称	<input type="checkbox"/> 非対称(目の大きさが違う、 口端の高さが違う等)	<input type="checkbox"/>
4	血圧は？	<input type="checkbox"/> 高め	<input type="checkbox"/> 低め	<input type="checkbox"/>
5	声の出方は？	<input type="checkbox"/> 太く力強い	<input type="checkbox"/> 小さく弱々しい	<input type="checkbox"/>
6	忙しいときの食事は？	<input type="checkbox"/> 一食抜いても平気	<input type="checkbox"/> 食事を抜くと 仕事にならない	<input type="checkbox"/>
7	食欲は？	<input type="checkbox"/> 旺盛。食べるのが早い	<input type="checkbox"/> 細い。食べるのが遅い	<input type="checkbox"/>
8	食後はすぐに動ける？	<input type="checkbox"/> 動ける	<input type="checkbox"/> 動きづらい。 しばらくの休憩が必要	<input type="checkbox"/>
9	体の異変には すぐ気づく？	<input type="checkbox"/> 他人に指摘されたり 検査するまで気づかない	<input type="checkbox"/> 敏感に気づく	<input type="checkbox"/>
10	季節の変わり目の 体調は？	<input type="checkbox"/> とくに変化なし	<input type="checkbox"/> 夏バテする。冷え性。 春や秋に体調が乱れる	<input type="checkbox"/>
11	冷たい食べ物や 飲み物は好き？	<input type="checkbox"/> 好き。食べても体調に 変化はあらわれない	<input type="checkbox"/> 苦手。下痢や腹痛など 体調を崩しやすい	<input type="checkbox"/>
12	体力に自信は？	<input type="checkbox"/> ある	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/>
13	疲労の回復力は？	<input type="checkbox"/> 早い。 疲労も感じにくい	<input type="checkbox"/> 遅い。疲れやすい	<input type="checkbox"/>
14	睡眠時間は？	<input type="checkbox"/> 短くても支障なし	<input type="checkbox"/> 短いと疲労がとれな い	<input type="checkbox"/>
15	徹夜明けの体調は？	<input type="checkbox"/> ほぼいつも通りに 仕事ができる	<input type="checkbox"/> つらくて仕方がない。 時には寝込む	<input type="checkbox"/>
16	風邪をひくことは？	<input type="checkbox"/> めったにひかない	<input type="checkbox"/> しょっちゅうひく	<input type="checkbox"/>
17	行動や交友範囲は？	<input type="checkbox"/> 広い	<input type="checkbox"/> 狭い	<input type="checkbox"/>
18	物事への活動性は？	<input type="checkbox"/> 積極的	<input type="checkbox"/> 消極的	<input type="checkbox"/>
19	生活のリズムは？	<input type="checkbox"/> 不規則	<input type="checkbox"/> 規則的	<input type="checkbox"/>
20	お風呂に入った時の 体の温まり方は？	<input type="checkbox"/> シャワーだけでも温まる。 長風呂をするとだるくなる	<input type="checkbox"/> 湯船につからないと 温まらない	<input type="checkbox"/>
21	音楽の好みは？	<input type="checkbox"/> ビートの きいた激しい曲	<input type="checkbox"/> スローテンポの曲	<input type="checkbox"/>
合計(○の数)		個	個	個

あなたの体質は？

- ◎ Aの回答にチェックした数が11個以上………実の傾向があります。
- ◎ Aの回答にチェックした数が16個以上………実に傾いた未病です。
- ◎ Bの回答にチェックした数が11個以上………虚の傾向があります。
- ◎ Bの回答にチェックした数が16個以上………虚に傾いた未病です。
- ◎ A、Bともにチェックした数が10個以下………現在は中です。