

ドーシャ体質をチェックしてみよう

15 個の質問に対して 3 つの答えから、自分に合っているもの、または最も近いものを選び、それぞれの数を合計する。

合計	A 個	B= 個	C= 個
体格	スリム、痩せすぎ傾向	ナイスボディ、中肉中背	グラマー、ぽっちゃり
皮膚	浅黒く、乾燥してカサカサ	ほんのり赤く柔らかく脂性	色白でもち肌
血管	浮き出ている	少し浮き出ている	ハッキリしない
体温	手足がとくに冷たい	ぼかぼか温かい	全体的に冷たい
髪	乾燥してパサパサ	細くて薄い	太く濃くてフサフサ、癖毛
目	小さい	鋭くてギラギラ	ぱっちり大きい
体力	ない、疲れやすい	人並みにある	スタミナには自信がある
食欲	不安定、不規則	いつも旺盛	安定して適量
発汗	ほとんどかかない	多い、汗っかき	中程度
便通	硬くて便秘気味	軟らかい、下痢気味	安定していて快便
トーク	早口で軽やか	鋭くて挑戦的	ゆっくり、抑揚が少ない
気性	せっかち	攻撃的、負けず嫌い	のんびり屋
好奇心	旺盛だが飽きっぽい	人並み程度	1 つのことに執着
記憶力	覚えるのも忘れるのも早い	人並み程度	物覚えは悪いが、覚えたら忘れない
智性	創造力豊か	分析力に長けている	集中力がある

