

# 体質タイプチェックシート

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お名前 \_\_\_\_\_

今のあなたにあてはまるものにチェックを記入してください。

A木タイプ	✓
目が疲れやすい	
貧血、めまいを起こすことがある	
首、肩がよくこる	
脇腹や胸が張って苦しい	
爪が欠けやすい、縦線が入っている	
足がつりやすい	
イライラして怒りっぽい	
肌が青白い	
合計	

B火タイプ	✓
寝つきが悪く途中で起きる	
動悸、息切れがする	
口内炎が起きやすい	
左側の肩甲骨、首、肩にコリや痛みを感じる	
血行が悪い、手足が冷える	
少しの運動で汗をかく	
不安や焦りを感じる事が多い	
顔が赤く、ほてる事が多い	
合計	

C土タイプ	✓
貧血気味	
口の周りが荒れやすい	
歯茎の腫れ、出血がある	
疲れると手足がだるい	
胃腸が弱い	
下痢、または便秘になる事が多い	
くよくよと思い悩んでしまう	
肌の色は黄色っぽい	
合計	

D金タイプ	✓
肌の乾燥が気になる	
鼻炎、または鼻水がよく出る	
口で呼吸している	
咳や痰が出やすい	
アレルギー性疾患にかかりやすい	
よく風邪を引く	
悲観的になることがある	
肌の色が白い	
合計	

E水タイプ	✓
抜け毛や白髪が多い	
耳鳴りや中耳炎、耳が遠い	
手足や顔がむくむことがある	
足腰がだるい	
トイレが近い	
虫歯が多い、または骨が弱い	
物事をついつい悲観的に考えてしまう	
疲れると肌の色がくすんで黒く感じる	
合計	

あなたの体質タイプは？  
 Aのチェックがいちばん多い → 木  
 Bのチェックがいちばん多い → 火  
 Cのチェックがいちばん多い → 土  
 Dのチェックがいちばん多い → 金  
 Eのチェックがいちばん多い → 水

今のあなたにあてはまるものにチェックを記入してください。

1. 陰タイプ	✓
寒がりです着るを好む	
電気・布など温めることを好む	
低体温の傾向	
顔色が悪い	
背中、腰、首の周囲を寒がる	
手足が冷える	
尿が頻繁	
軟便気味で下痢をよくする	
合計	

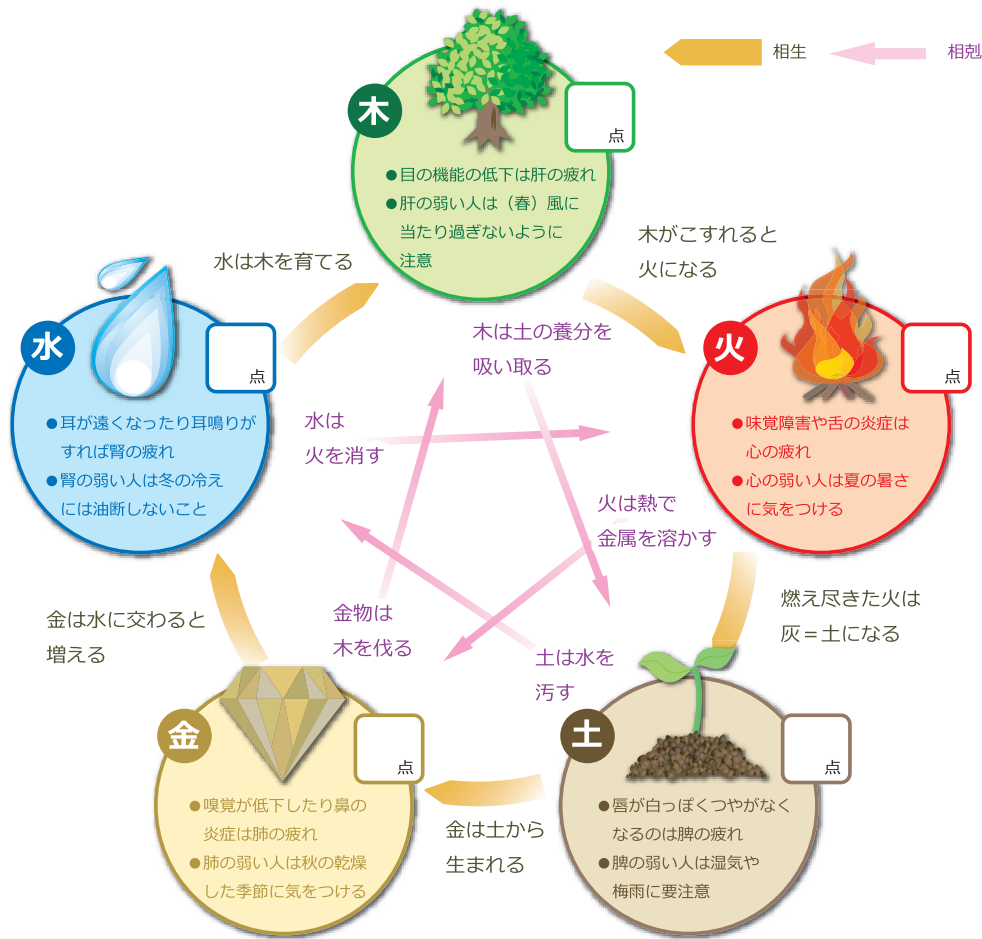
2. 陽タイプ	✓
暑がりです薄着を好む	
冷たいものをよく飲む	
顔が赤い・眼が充血	
体温が高い	
排便に灼熱感を伴う事がある	
便のにおいが強い	
舌の色が真っ赤	
手足があつい	
合計	

あなたの陰陽タイプは？  
 1. のチェックが多い → 陰タイプ  
 2. のチェックが多い → 陽タイプ

体質タイプと陰陽タイプを  
あわせてご覧ください

# 五行相関図

自分の強いところ、弱いところを知れば、体調を整えやすくなります。



# 食べ物陰陽

カラダは食べ物でできています。カラダに合った食べ物、食べ方を。

体質	陰タイプ				陽タイプ
	熱性	温性	平性	涼性	寒性
食べ物	香辛料、肉類、ナッツ類		穀類、芋類、きのご類	春夏野菜、果物、海藻	

- 主食に穀類や芋類6割、野菜を3割、肉魚を1割摂るのがおすすめ。●陽タイプの方は平性～寒性の食べ物を多くしましょう。
- 陰タイプの方は熱性～平性の食べ物を多くしましょう。陰タイプの方が涼性～寒性の食べ物を摂るときは熱を加えて平性にして食べましょう。

参考：病気・症状を改善これならできる漢方ごはん／中医アロマセラピー家庭の医学書 - 大切な人を守るための30トリートメント

### 木

ストレスを受けやすい現代人に多い

情緒の安定に関与しているため、ストレスの影響を受けやすい。このタイプの人には、自律神経系のトラブルが起こりやすい。また爪が割れやすくなったり、欠けやすくなったりすることがあります。疲れ目で目がかすむ、しょぼつくなどといった目のトラブルが出やすくなります。

**オススメの食材**

青い食べ物  
酸っぱい食べ物  
酢・梅・レモン

**食材の作用**

汗や尿の出すぎを防ぐ  
下痢を止める

**食べ過ぎると**

汗をかきにくくなる  
便秘をしやすくなる  
筋肉の衰え

### 火

神経の細やかさが体調に現れやすい

血液を循環するポンプ機能と、大脳の働きによる神経や心もつかさどりやすい。このタイプの人には悩みすぎて眠れない、心配事があると胸が重い、または胸が痛むなど、神経の細やかさが体調に出やすい。さらに循環器の働きが衰えると、動悸や息切れ、少しの動作で汗がたくさんで、左の肩甲骨辺りが凝るなどのトラブルもでてきます。

**オススメの食材**

苦い食べ物  
赤い食べ物  
苦瓜・菊花・緑茶

**食材の作用**

余分な熱を取る  
余分な湿気を取る

**食べ過ぎると**

体が冷える  
皮膚乾燥  
体毛が抜ける

### 土

胃腸系が弱いので食欲不振や食べすぎに注意

消化器や胃腸と密接に関係があるタイプで、食欲不振と大食いが両極端にでることがあるのが特徴です。体型も極端に痩せている人とぼっちゃりとした水太りの人と、どちらもいるようです。湿度の高い日本ではこのタイプの人が多く、水分や冷たいもの、乳製品をとりすぎるとお腹の冷えや下痢につながりがちです。

**オススメの食材**

甘い食べ物  
黄色い食べ物  
穀類・芋類

**食材の作用**

滋養強壮  
痛みを止める

**食べ過ぎると**

骨が弱くなる  
むくみ  
髪の毛が抜ける

### 金

体のバリア機能が弱っているのかも

鼻やのどなどの呼吸器系のほか、皮膚も含めた体全体のバリア機能が弱っていることが多く、どちらかといえば虚弱体質です。風邪をひきやすかったり、鼻炎や花粉症などのアレルギー疾患を抱えていることも多いようです。乾燥肌やアトピーなど、皮膚のトラブルを抱えているのもこのタイプです。

**オススメの食材**

辛い食べ物  
白い食べ物  
ネギ・生姜・しそ・唐辛子

**食材の作用**

外邪を発散させる  
気血のめぐりをよくする

**食べ過ぎると**

乾燥しやすくなる  
怒りっぽくなる  
爪が割れやすくなる

### 水

冷感性や新陳代謝の衰えに気をつけて

腎は生命エネルギーの源のようなところ。腎臓が弱っているというよりも、生きる力が減っている状態が考えられます。老廃物の代謝が悪いなどの特徴があり、体を温める機能が弱く冷感性になりやすいので注意が必要です。老化にも関係があるので、機能が衰えてくると抜け毛や白髪が多くなることもあります。

**オススメの食材**

鹹(しおから)い食べ物  
黒い食べ物  
塩・海藻・海の魚介類

**食材の作用**

塊やしこりをやわらかくする  
便通をよくする

**食べ過ぎると**

下痢 むくみ  
動悸  
顔色が赤黒くなる