

## あなたの体質をチェックしてみましょう！

1 から 19 までの項目で自分が「A」「B」「C」のどれに当てはまるかチェックします。すべて終わったらAはプラス1点、Bは0点、Cはマイナス1点として合計点を出してみましょう。

		A	B	C
1	身長	<input type="checkbox"/> 低い	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 高い
2	体格	<input type="checkbox"/> 筋肉質	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> ぶよぶよしている
3	姿勢	<input type="checkbox"/> 背筋がまっすぐのびている	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 猫背
4	顔つき	<input type="checkbox"/> 丸顔	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 面長
5	髪の毛	<input type="checkbox"/> 年齢の割に薄い(禿げている)	<input type="checkbox"/> 年齢相応	<input type="checkbox"/> 多い(白髪も多い)
6	首	<input type="checkbox"/> 太くて短い	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 細くて長い
7	目	<input type="checkbox"/> 一重まぶたで細い	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 二重まぶたで大きい
8	肌の色	<input type="checkbox"/> 赤色～褐色	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 色白～青白い
9	声	<input type="checkbox"/> 大きくて張りがある	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 小さくてかすれる
10	話し方	<input type="checkbox"/> 速くて攻撃的	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> ゆっくりして穏やか
11	行動	<input type="checkbox"/> 速くて力強い	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> ゆっくりして弱々しい
12	性格	<input type="checkbox"/> 積極的、自信满满、楽天的、明るい	<input type="checkbox"/> どちらでもない	<input type="checkbox"/> 消極的、自信がない、悲観的、暗い
13	体温	<input type="checkbox"/> 高め	<input type="checkbox"/> 36.5度前後	<input type="checkbox"/> 低め
14	脈拍	<input type="checkbox"/> 速くてしっかりしている	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> 弱々しい
15	血圧	<input type="checkbox"/> 高め	<input type="checkbox"/> 正常範囲内	<input type="checkbox"/> 低め
16	食欲	<input type="checkbox"/> 旺盛	<input type="checkbox"/> 普通	<input type="checkbox"/> あまりない
17	便	<input type="checkbox"/> 太くてかたい	<input type="checkbox"/> 黄色	<input type="checkbox"/> 軟便か細くて便秘ぎみ
18	尿	<input type="checkbox"/> 色が濃い	<input type="checkbox"/> 色が濃い	<input type="checkbox"/> 薄くて透明に近い
19	排尿回数	<input type="checkbox"/> 1日5～6回	<input type="checkbox"/> 1日7回前後	<input type="checkbox"/> 1日8回以上もしくは4回以下
合 計		+ 点	0 点	- 点

A (+ 点) + C (- 点) = 合計 ( 点)



高血圧、脳卒中、心筋梗塞、便秘、肺がん、大腸がん、糖尿病、痛風などになりやすい

陰陽のバランスがとれた理想的な状態

冷え症、むくみ、下痢や便秘、低血圧、貧血、胃炎、胃潰瘍、胃がん、アレルギー、関節リウマチ、うつ病などになりやすい