

こんなあなたにオススメ

体質チェックシート

チェック シート の使い方

1 5つの体質別の項目で、
あてはまるものにチェックを
入れます。

2 チェックのいちばん多い
カテゴリーがあなたの体質タイプ。
体質ごとに補ったほうがいい
食材を多く含んでいる
ピッセランチをチェック！

3 各ランチには食のアドバイス付き。
食材は身近なものも多いので、
いつもの食事にも
取り入れてみましょう。

イライラタイプ

- ☐ 目の疲れ、視力低下
- ☐ 生理不順や、生理痛
- ☐ 肩こりがつらい
- ☐ イライラして怒りっぽい

- ☐ 爪が割れやすい
- ☐ めまいが起こりやすい
- ☐ 夜中によく目が覚める
- ☐ 足がつりやすい

代謝機能が衰え、脂肪をため
こみがち。色の濃い緑黄色野
菜をたっぷりにとって。

浅い眠りタイプ

- ☐ のぼせやすい
- ☐ 動悸、息切れがする
- ☐ よく眠れず、夢を見る
- ☐ 不安になりやすい

- ☐ 血圧が高い
- ☐ 汗っかきなほうだ
- ☐ 不整脈がある
- ☐ 舌のただれ、舌炎

血液の代謝が悪くなり、血圧
も不安定になりがち。ほんの
り苦みのある食材をとって。

胃腸虚弱タイプ

- ☐ 口内炎ができやすい
- ☐ 胃腸が弱い
- ☐ 軟便、下痢気味
- ☐ 思い悩みやすい

- ☐ 気力がなく体がだるい
- ☐ むくみやすい
- ☐ 食欲不振
- ☐ 胃がチャポチャポする

胃腸に負担がかかり、口まわ
りが荒れやすい体質。黄色く
甘い穀類などを主食に。

のど鼻タイプ

- ☐ せきやたんが出る
- ☐ のどが腫れやすい
- ☐ アレルギーがある
- ☐ 皮膚が弱い

- ☐ 便秘ぎみ
- ☐ 鼻がつまる
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ 肌がカサつく

バリア機能が低下し、アレル
ギーやアトピーを起こしやす
い。辛みのある白い食材が○。

活力不足タイプ

- ☐ 足腰がだるい
- ☐ 耳鳴り、めまいがする
- ☐ 頻尿ぎみ
- ☐ 抜け毛や細毛がある

- ☐ いくら寝ても眠い
- ☐ 腰痛がある
- ☐ 精力減退ぎみ
- ☐ 骨がもろい

冷えやむくみが起こりやすく、
若々しさが不足。黒い食材を
少量ずつとりましょう。