

ドーシャチェックシート

☆ 該当する項目にチェックして下さい。一番多くチェックがついたドーシャがあなたの体質傾向です。

	ヴァータ	ピッタ	カパ
1.行動は？	素早いが弱々しい	積極的で正確	ゆっくりとマイペース
2.ストレスを感じると？	すぐ心配・恐怖になる	すぐ怒りっぽくなる	感じにくいが不安になる
3.感情は？	変わりやすく意志が弱い	完璧主義・負けず嫌い	おおらかだが欲張り
4.記憶力は？	覚えるのは早いですがすぐ忘れる	適度に覚えている	覚えるのは遅いが忘れない
5.生活スタイルは？	乱れがち	きちんと管理している	習慣的で変わらない
6.食欲は？	変化する	旺盛で我慢できない	安定・早食い
7.一度に食べる量は？	多くないがすぐに空腹になる	ゆっくりたくさん食べる	感情でいっぱい食べる
8.好みの味は？」	甘い・塩味・すっぱい	甘い・渋い・苦い	辛い・渋い・苦い
9.好みのたべものは？	スナック菓子・乾いたもの	油・スパイス・冷たいもの	甘いもの・でんぷん質
10.外出したくない日は？	寒く・乾燥した日	暑い日	寒く・曇った日
11.睡眠は？	浅く・目覚めやすい	短く・深い	深く・長い
12.よく見る夢は？	飛ぶ・走る・見るが忘れる	競争・追う・色彩豊か	気にならない・静か・平穩
13.便通は？	不規則・便秘・下痢がち	1日2回以上	1日1回規則的
14.便の状態は？	不規則	軟便・下痢	中間・湿便
15.汗は？	かかない	とてもかく	顔を中心に少しかく
16.トラブルに対しては？	注意散漫・悩みやすい	イライラ・怒りやすい	落ち着いて確実にこなす
17.筋肉は？	充分でない	年齢に必要な筋肉あり	筋肉質
18.話し方は？	早口・まとまりがない	明晰・きつい・論理好き	ゆっくり・優しい・言葉少ない
19.太り方は？	下腹部中心・手足は細い	太ってもバランスは良い	下半身中心
20.間接？	ボキボキなる・もろい	柔軟性がある	硬い
21.歯は？	不揃い・もろい	黄色い	白い・丈夫
22.白眼の色は？	青・茶色	黄色・赤	白
23.目は？	小さい・左右の大きさが違う	普通・目つきが鋭い	大きい・澄んでいる
24.肌は？	乾燥・荒れやすい・薄い	しみ・そばかす・にきび	白い・滑らか・厚い
25.体温は？	指先・足先が冷える	いつもポカポカ温かい	体全体が冷たい
26.髪は？	乾燥・枝毛・フケ	柔らかい・細い・	太い・多い・くせ毛
合計	合計 個	合計 個	合計 個