

項目	Vata (ヴァータ)	Pitta (ピッタ)	Kapha (カパ)
体型	☐ 痩せ型/もともと痩せていた	☐ 中肉中背	☐ ぽっちゃり/がっちりしている
体質	☐ 太りにくい	☐ 体重の増減がある	☐ 太りやすい/重い
骨格	☐ 肩幅やお尻が小さい/華奢	☐ 平均的	☐ 肩幅が広い/お尻が大きい
骨・関節	☐ 関節がはっきりしている/ポキポキ音がする	☐ 関節がやわらかく柔軟	☐ 関節がスムーズに動く/大きい
顔立ち	☐ 顎が小さい/顴鼻/顔が左右対称でない	☐ 尖った顎/高い鼻筋/ひし形の顔	☐ しっかりした顎/丸鼻/丸顔
歯	☐ あまり歯並びがよくない/不揃いな大きさ	☐ 黄色みがかかった歯/歯肉が柔らかく動き易い	☐ 白く強い歯/しっかりした歯肉
髪	☐ 細く乾燥した髪/枝毛/縮れ毛	☐ 柔らかく細い髪/白髪になり易い	☐ 黒くしっとりした髪/太い/多毛/くせ毛
肌	☐ 乾燥肌/薄い/冷たい	☐ 赤みや黄色みの肌/日焼けし易い/そばかす	☐ 色白でしっとりした肌/滑らか/冷たい
目	☐ 小さい目/奥目/視線がよく動く	☐ 瞳が輝いている/目力がある	☐ 大きい目/澄んでいる/柔らかな目つき
気候	☐ 暖かい気候が好き	☐ 涼しい方が好き	☐ 寒さ、湿度が高いのが嫌い
便通	☐ 不規則な便通/便秘/乾燥	☐ 規則的な便通/軟便/下痢をしやすい	☐ 快便/量が多い
睡眠	☐ 眠りが浅く熟睡しにくい/夢をよく見る	☐ 暑くなければ健康的な睡眠がとれる	☐ 熟睡し易い/眠るのが大好き
正確	☐ 活発/素早い/落ち着きがない	☐ 情熱的/正確/怒りっぽい	☐ 保守的/ゆったり執念深い
話し方	☐ 早口/おしゃべり/言葉が豊富	☐ 明瞭でハッキリ話す/鋭い	☐ ゆっくり落ち着いて話す/物静か
記憶力	☐ 記憶は早いですがすぐ忘れる	☐ 思い出しが早い/物覚えが良い	☐ 物覚えは遅いが、1度覚えると忘れない
心理	☐ せっかち/心配性/気分屋/すぐ緊張する	☐ 批判的/攻撃的/短気/勇敢/意欲的	☐ 穏やか/同情的/寛大/こだわり/執着
集中力	☐ 色々な物に目がいきやすい	☐ 自分の好きな事なら集中出来る	☐ 集中力がある
買い物	☐ 衝動買いをする	☐ 高級品、派手な物を好む	☐ 貯蓄出来る/倹約家
社交性	☐ 友達になるのが早い	☐ 見極めて仲良くなる	☐ 長い友達付き合い
理解力	☐ 理解したつもりになる	☐ 理解が早い	☐ 理解は遅いが、忘れにくい
計画性	☐ 計画性がない/仕事を変える事が多い	☐ 計画的/無駄がない/チャレンジ精神旺盛	☐ 変化を嫌う/規則的/着実
思考	☐ 理論をつける/議論好き	☐ 計画好き/夢想家	☐ 柔軟性が乏しい
味覚	☐ 塩辛い、酸味が好き	☐ 辛い、冷たいものが好き	☐ 甘い、クリーミーな物が好き
食欲	☐ 食欲は日によって変化/少量をこまめに食べる	☐ 食欲旺盛/沢山食べる/すぐお腹が空く	☐ 空腹を感じにくい/食べる事が好き
消化力	☐ 不規則な消化力	☐ 消化力がある	☐ 遅い消化力
チェック合計	個	個	個