

自分で行う簡単な体質診断

※現在ではなく、子供のころの自分に当てはめてチェック☑してみてください!

【身体】

体格	やせ型 <input type="checkbox"/>	中肉中背 <input type="checkbox"/>	大きい <input type="checkbox"/>
骨格	華奢 <input type="checkbox"/>	中間 <input type="checkbox"/>	がっしり <input type="checkbox"/>
指	細長い <input type="checkbox"/>	中間 <input type="checkbox"/>	短い、四角い <input type="checkbox"/>
日焼け	日焼けしやすい <input type="checkbox"/>	赤くなりやすい <input type="checkbox"/>	むらなく日焼けする <input type="checkbox"/>
肌の色	色黒 <input type="checkbox"/>	赤、黄、白い、そばかす <input type="checkbox"/>	色白 <input type="checkbox"/>
爪	でこぼこ、割れやすい <input type="checkbox"/>	柔らかい、ピンク <input type="checkbox"/>	強い、大きい <input type="checkbox"/>

【傾向】

体重	変化しやすい <input type="checkbox"/>	暴飲暴食時のみ太りやすい <input type="checkbox"/>	太りやすく痩せにくい <input type="checkbox"/>
体温	手足が冷たい <input type="checkbox"/>	暖かい <input type="checkbox"/>	皮膚がひんやりしている <input type="checkbox"/>
気候	温暖を好む <input type="checkbox"/>	暑さを嫌う <input type="checkbox"/>	湿気を嫌う <input type="checkbox"/>
排泄	不規則、乾燥気味 <input type="checkbox"/>	緩め、日に2度以上 <input type="checkbox"/>	大きく太い、1日に1度 <input type="checkbox"/>
生理	不規則、少量、生理痛が重い <input type="checkbox"/>	出血が多い、適度な痛み <input type="checkbox"/>	無痛、少量 <input type="checkbox"/>
食事	気分によって変化する <input type="checkbox"/>	たくさん食べる <input type="checkbox"/>	適度、ゆっくり <input type="checkbox"/>
歩調	不規則、速い <input type="checkbox"/>	きびきび <input type="checkbox"/>	ゆっくり、優雅 <input type="checkbox"/>
運動	活発 <input type="checkbox"/>	激しい <input type="checkbox"/>	避ける <input type="checkbox"/>
消化力	不安定 <input type="checkbox"/>	早い <input type="checkbox"/>	ゆっくり <input type="checkbox"/>
喋り方	おしゃべり、変則的、早口 <input type="checkbox"/>	はっきり、簡潔、正確 <input type="checkbox"/>	静か、ゆっくり <input type="checkbox"/>

【精神】

記憶力	覚えが早く忘れやすい <input type="checkbox"/>	優れている <input type="checkbox"/>	覚えは遅いが忘れない <input type="checkbox"/>
習慣	習慣性を嫌う <input type="checkbox"/>	計画することが好き <input type="checkbox"/>	習慣性を好む <input type="checkbox"/>
決断	優柔不断、気分屋 <input type="checkbox"/>	素早い決断力 <input type="checkbox"/>	決断に時間がかかる <input type="checkbox"/>
活動	落ち着きがない <input type="checkbox"/>	競争が好き <input type="checkbox"/>	穏やか <input type="checkbox"/>
思考	創造性に優れる <input type="checkbox"/>	企画性に優れる <input type="checkbox"/>	予定通りに行いたい <input type="checkbox"/>
お金の使い方	衝動的 <input type="checkbox"/>	計画的、目標達成のために使う <input type="checkbox"/>	貯めることが好き <input type="checkbox"/>
精神状態	用心深い、せっかち <input type="checkbox"/>	知的、勇敢 <input type="checkbox"/>	穏やか <input type="checkbox"/>
バランスを乱すパターン	地に足がつかない <input type="checkbox"/>	おこりっぽい <input type="checkbox"/>	ものぐさ、頑固 <input type="checkbox"/>
気質	忍耐力が低い <input type="checkbox"/>	嫉妬深い <input type="checkbox"/>	執着する <input type="checkbox"/>



合計	<input type="text"/> 個	<input type="text"/> 個	<input type="text"/> 個
体質	ヴァータ	ピッタ	カパ

縦の列でチェックした数を合計して、最も多かったものがあなたの体質です。

ヴァータ体質

空 + 風

冷性で乾燥肌。留っていることが苦手で、心配性、眠りが浅い。三半規管が弱点でストレスがかかるとめまいや耳鳴りも。

ピッタ体質

火 + 水

熱が強くて多汗、情熱的でなんでもきっちり計画的。物事はハッキリと言わないと気が済まない。胃腸が弱点でストレスで胃痛も。炎症、皮膚疾患もやすい。

カパ体質

土 + 水

冷性で太りやすい。停滞しやすく動くのが苦手。ストレスで咳など呼吸器が弱点。ストレスがたまるとすぐ寝てしまったり、やる気をなくしやすい。

VATA

ヴァータ ドライ肌



冷えて、乾燥しやすい。シワやくすみが出やすく、髪もバサつきがち。オイルを手で温めてたっぷり顔や全身に擦り込むように多めにお使いください。



サマディオイル D {ドライ}
100mL ¥3,900(税抜)

成分：ヒマワリ種子油、マカデミアナッツ油、ゴマ油、アボカド油、メリアアザジラクタ種子油、ボスウェリアセラタ油、トコフェロール、バクチオール、サフランエキス、オレンジ果皮油、ラベンダー油、ニューコウジュ油

PITTA

ピッタ アンバランス肌



シミやホクロができてやすく、熱を持ちやすい。赤ら顔にもなりやすく敏感肌なので、たっぷり肌に乗せるように顔や全身にお使いください。



サマディオイル A {アンバランス}
100mL ¥3,900(税抜)

成分：ヒマワリ種子油、オリーブ果実油、ブドウ種子油、ゴマ油、メリアアザジラクタ種子油、ボスウェリアセラタ油、トコフェロール、バクチオール、サフランエキス、レモンガラス油、セイヨウハッカ油、ニオイテンジクアオイ油

KAPHA

カパ オイリー肌



代謝が悪く、タルミやムクミが気になり、太りやすいので、たっぷり全身を揉みほぐしながら全身にお使いください。



サマディオイル O {オイリー}
100mL ¥3,900(税抜)

成分：ヒマワリ種子油、アーモンド油、ホホバ種子油、ゴマ油、メリアアザジラクタ種子油、ボスウェリアセラタ油、トコフェロール、バクチオール、サフランエキス、オレンジ果皮油、ローズマリー油、セイヨウネズ果実油

【ご使用方法】

マッサージをする直前に手のひらに取ったら、手で包み込むようにして温めてからお肌に塗布しましょう。マッサージをする際、手の滑りが悪いと肌への摩擦が刺激となってしまうので、手の滑りが悪くなったらオイルを足してください。

POINT!

手が冷たいとマッサージをしたときにひんやりとした感じを受けて体が緊張してしまうため、マッサージの前には必ず手を温めておきましょう。

ボディマッサージオイルとして

身体の疲れをほぐすとともに、お肌の乾燥を防ぎハリのある滑らかな肌へと導きます。ほぐしたい部分にオイルをたっぷりつけ、末端に向かってなじませます。

フェイシャルオイルとして

洗顔後、化粧水で肌を整えた後、乾燥が気になる部分を中心に肌全体に薄くサマディオイルをなじませます。最後に、両手の手のひらでお顔全体を包み込むようにしてしっかりとオイル分を浸透させてください。乾燥が気になる部分にのみおつけいただくこともできます。

ヘッドマッサージオイルとして

毛穴に詰まった汚れや皮脂を溶かすことで毛根環境を整え、髪にツヤを与えます。また、心身をリフレッシュさせる効果も期待できます。手のひら全体にオイルを取り、指の腹を使ってマッサージする要領で乾いた状態の地肌全体に伸ばしていきます。

その他、さまざまなシーンでお使いいただける万能オイルです。



新倉 亜希

アーユルヴェーダビューティーカレッジ 学長
日本アンチエイジング&ヘルスデザイン協会 理事長
内閣府認定 アーユルヴェーダ協会 理事

インド・ジャイプールにある医療法人 Chakrapani Ayurveda Clinic & Research Center にてアーユルヴェーダ医師のもとで修行をしアーユルヴェーダヘルスコンサルタントとしてのライセンスを取得。その後、同病院と提携し、日本における本格派アーユルヴェーダの普及を促進するためスクールを開校。また、(公)日本女医会の理事である産婦人科医師を協会顧問にお招きし、アーユルヴェーダ医学と西洋医学の統合医療(予防医学)を目指す。最近では外務省公式イベント「WAW TOKYO 2014 & 2015」として、女性支援の講演会として猪口邦子元大臣とコラボレーションセミナーを開催。多数の女性起業家の輩出や、多くの企業とのコラボレーションを手掛ける。また、妊活本「子宮ビューティー」や、月刊セラピスト「アーユルヴェーダ特集」の記事を監修する。女性医療ネットワーク所属(My doctor 検索) 漢方養生士、アンチエイジングフードアドバイザー「ニッポンの社長」に女性起業家として取材され掲載。

【掲載実績】健康ジャーナル / 美容ジャーナル

ヘルス & ビューティーに定期的にアーユルヴェーダコラムを連載