

ドーシャチェック

幼少期から現在までの自分の状況から判断してください。各質問の合計点数でタイプを決めますが、ヴァータ、ピッタ、カパの3つのうち、一番高い得点、もしくは60点を超える項目がある場合は、それをあなたのタイプとします。ない場合は、3つのタイプの合計点数でそれぞれのタイプ別の得点を割り、その数字が0.35以上のものをあなたのタイプとします。

あてはまらない ←====→ あてはまる

顔色はつやつやしていますか？	1	2	3	4	5
体格はほっそりしていますか？	1	2	3	4	5
髪は乾燥している方ですか？	1	2	3	4	5
どちらかというと便秘がちですか？	1	2	3	4	5
肌がかさつきやすいですか？	1	2	3	4	5
冷え性で、手足が冷たくなりやすいですか？	1	2	3	4	5
関節が痛むことがありますか？	1	2	3	4	5
雄弁な方ですか？	1	2	3	4	5
持久力は無い方ですか？	1	2	3	4	5
意思は強い方ですか？	1	2	3	4	5
よく考え込む方ですか？	1	2	3	4	5
活動的な方ですか？	1	2	3	4	5
気がつかないうちに、ストレスが溜まりますか？	1	2	3	4	5
わがままな方ですか？	1	2	3	4	5
恐怖や悲しみに陥りやすいですか？	1	2	3	4	5
まわりの影響を受けやすく、迷いやすいですか？	1	2	3	4	5
早口でよくしゃべりますか？	1	2	3	4	5
好奇心は強いが、飽きっぽいですか？	1	2	3	4	5
新しい環境に馴染みやすいですか？	1	2	3	4	5
お金を貯めるのも使うのも早いですか？	1	2	3	4	5



ヴァータ (VATA)

合計 点

あてはまらない ←====→ あてはまる

湿疹など皮膚のトラブルが多い方ですか？	1	2	3	4	5
からだは毛深い方ですか？	1	2	3	4	5
髪の毛は茶色い方ですか？	1	2	3	4	5
からだは温かい方ですか？	1	2	3	4	5
空腹を感じやすいですか？	1	2	3	4	5
汗かきですか？	1	2	3	4	5
汗の臭いが特に気になることがありますか？	1	2	3	4	5
口の中に苦味を感じることがありますか？	1	2	3	4	5
鼻血は出やすい方ですか？	1	2	3	4	5
目つきは鋭い方ですか？	1	2	3	4	5
咽は渇きやすいですか？	1	2	3	4	5
すぐイライラしてしまう方ですか？	1	2	3	4	5
攻撃的になってしまうことがありますか？	1	2	3	4	5
仕事はテキパキと迅速にこなしますか？	1	2	3	4	5
夏は苦手ですか？	1	2	3	4	5
ブライドは高い方ですか？	1	2	3	4	5
他人に同情しやすい方ですか？	1	2	3	4	5
リーダーシップをとることが多いですか？	1	2	3	4	5
完全主義な方ですか？	1	2	3	4	5
高級品が好きですか？	1	2	3	4	5



ピッタ (PITTA)

合計 点

あてはまらない ←====→ あてはまる

皮膚はなめらかで色白ですか？	1	2	3	4	5
毛深い方ですか？	1	2	3	4	5
髪の毛は黒く、くせ毛ですか？	1	2	3	4	5
目はパッチリとして目つきは優しい方ですか？	1	2	3	4	5
太りやすい体質ですか？	1	2	3	4	5
目鼻立ちはハッキリしていますか？	1	2	3	4	5
歩き方はゆっくりで、食べるのも遅いですか？	1	2	3	4	5
歯並びがよく、虫歯も少ない方ですか？	1	2	3	4	5
化膿しやすいですか？	1	2	3	4	5
めまいを起こしやすいですか？	1	2	3	4	5
消化は悪い方ですか？	1	2	3	4	5
眠りは浅く、長い方ですか？	1	2	3	4	5
寒い季節が苦手な方ですか？	1	2	3	4	5
性格はまじめな方ですか？	1	2	3	4	5
正義感が強い方ですか？	1	2	3	4	5
覚えるのが遅いが、一旦覚えると忘れにくい方ですか？	1	2	3	4	5
お酒は好きな方ですか？	1	2	3	4	5
ひとつのことに對して、長く続けられる方ですか？	1	2	3	4	5
動き回るのは嫌いですか？	1	2	3	4	5
食べ物に関心が強く、食事にお金をかける方ですか？	1	2	3	4	5



カパ (KAPHA)

合計 点

ドーシャをバランスさせる生活習慣

「似たものが、似たものを高める」というアーユルヴェーダの法則を理解し、体質にあった暮らし方、食事のしかたを！

ドーシャ	悪化させる生活習慣	バランスさせる生活習慣
ヴァータ  空・風 冷たい、乾燥 軽い、動く	身体を冷やすこと 冷たい風に吹かれる 不規則な生活 夜更かし、睡眠不足 タバコ、アルコール、飲み会 乾燥食品、冷凍食品 生野菜、生もの、スナック菓子 辛味、苦味、渋味の食べ物	舌クリーニング、白湯、朝食はおかゆで潤いをプラスして！ 入浴で体を温めて、規則的な生活を！ 夜更かしは厳禁！ オイルマッサージは特におすすめ！習慣に！ 汗をかく、 甘味、酸味、塩味の温かく湿潤な食べ物 例えば、鍋や煮込み料理(水分と適度な油分を含むものを) 睡眠前に呼吸を意識しながら 深呼吸を数回繰り返し心を鎮めましょう 
ピッタ  火・水 温かい、やや油性 軽い、鋭い	サウナ、炎天下 真昼の運動 アルコール 食事を抜くこと 考えすぎ 勝ち負けを意識する運動 怒り、憎しみ 揚げ物 酸味、辛味、塩味の食べ物 熱すぎる食事や飲み物 酸っぱいもの、チーズ、アルコール コーヒー	朝一番の白湯で心を落ち着けて 森林浴や水辺、公園、神社などでの散歩 目を休める サンドルウッド、ローズなどのアロマ芳香浴 オイルマッサージ 甘味、苦味、渋味の食べ物 塩、油、スパイスは少なめにし、熱すぎない やや冷えた食事をいただく。 野菜中心の食事。 ハーブティ 
カパ  水・土 冷たい、油性 重い、安定	身体を冷やすこと 食べすぎ 水分のとり過ぎ 寝すぎ、食後の昼寝 運動不足 乳製品、甘い食べ物 脂っぽい食べ物 甘味、酸味、塩味の食べ物	運動、ドライマッサージ、発汗療法、早起き 朝一番の生姜ティで刺激を！ 定番よりも新しい物を取り入れて(食事や行動など) 行ったことのない所に行ってみるのもGOOD 辛味、苦味、渋味の食べ物 スパイスを食事に適度に取り入れる 腹8分目(食べすぎに注意) 温かく辛い食事、煮込み料理や蒸したものの より焼く、炒める、グリルなどがよい 