



Vata
ヴァータ

Pitta
ピッタ

Kapha
カパ

体の特徴

体格	痩せている		中肉中背		体格がよい	
毛髪	ドライ		柔らか、若白髪		太くて艶やか	
瞳	小さくて細い		平均的な大きさ		大きくて潤いがある	
目つき	よく動く		鋭い		穏やか	
舌	ザラザラして冷たい		濃い赤色		白っぽい	
歯	歯並びが悪い		やや黄色か赤みがある色		艶があり輝く	

生理的な特徴

食欲	ムラがある		旺盛で多く食べる		少なめ	
睡眠	眠りが浅い		適度な睡眠		よく眠る、寝るのが大好き	
便通	便利気味		定期的にゆるめ		量多め、重く、ねっとり	
汗	あまり出ない		たくさん出る		適度に出る	
温度	温かいのが好き		涼しいのが好き		寒いのが苦手	
月経	少量・暗い色		多量・赤い色		適量	

行動の特徴

動き	素早いがムラがある		的確		落ち着いている	
話し方	早口/高らかすれ気味の声		はっきりした声/話が上手		ゆっくり話す/太くて低音	
体力	あまりない		普通		強い方	

心の特徴

精神力	心の制御難しい		心の制御可能		忍耐強い	
集中力	あちこち目移りする		目標があると集中する		じっくり取り組める	
社交性	知り合いになるのが早い		相手を見てから		友達が多く、長続きする	
理解力	状況判断が迅速		理解力も記憶力もある		時間がかかるが記憶力が良い	
怒り方	怒りっぽい		激しく怒る		すぐに怒らないが後を引く	

※チェックした数をそれぞれ合計欄に記入してください

合計						
----	--	--	--	--	--	--