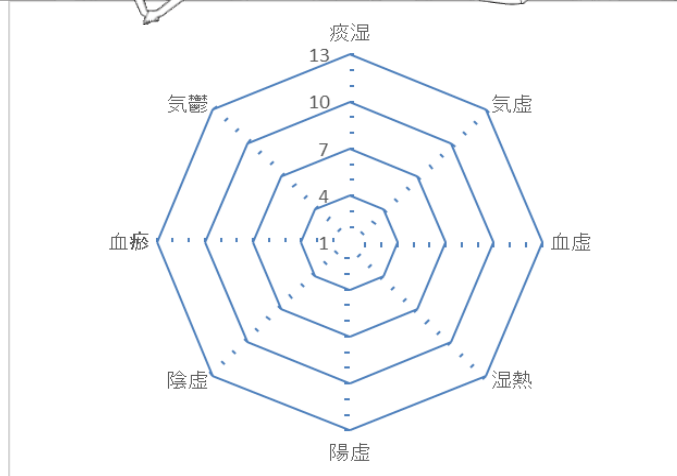


体質タイプチェックメモ



Type1

痰湿タイプ・・・余分な水分が溜まっている

計 個

ワインポイントアドバイス

甘いもの、脂っこいものや、お酒は控えめに。食べ過ぎにも注意が必要です。



Type2

気虚タイプ・・・エネルギー不足している

計 個

ワインポイントアドバイス

生もの、大根・牛蒡など身体を冷やすもの、脂っこいものは控えめに。



Type3

血虚タイプ・・・血が不足している

計 個

ワインポイントアドバイス

緑茶、生ものなど身体を冷やすもの、山椒、唐辛子など身体を熱くするものも控えめに。



Type4

湿熱タイプ・・・湿と熱がこもっている

計 個

ワインポイントアドバイス

お酒、ネギ、生姜、肉（牛・鶏・羊）は控えめに。身体を温める食材に注意。



Type5

陽虚タイプ・・・冷えやすく寒さに弱い

計 個

ワインポイントアドバイス

生もの、リンゴ、梨、緑茶、セロリ、豆腐は控えめに。身体を冷やす食材に注意。（血瘀も同様）



Type6

陰虚タイプ・・・体の潤いが不足している

計 個

ワインポイントアドバイス

ネギ・生姜・葱・唐辛子など辛くて身体を温める食材は控えめに。



Type7

血瘀タイプ・・・血の流れが滞りがち

計 個

ワインポイントアドバイス

リンゴ、梨、緑茶、生もの、セロリ、豆腐は控えめに。身体を冷やす食材に注意。（陽虚も同様）



Type8

気鬱タイプ・・・気のめぐりが悪く気分も沈みがちな

計 個

ワインポイントアドバイス

揚げ物、酸っぱいもの、芋類、貝類は控えめに。身体を冷やす食材に注意。