

自分を知るチェックシート

冷えタイプ	末端	下半身	内臓	全身
特徴	<input type="checkbox"/> 手足が冷たい	<input type="checkbox"/> 顔のほてりを感じることが多い	<input type="checkbox"/> 下腹部を手のひらで触ると冷たい	<input type="checkbox"/> 1年中、寒いと感じている
	<input type="checkbox"/> しもやけ、あかぎれになる	<input type="checkbox"/> 顔 背中から汗が出ることもある	<input type="checkbox"/> 膀胱炎にかかりやすい	<input type="checkbox"/> 耳が不調
体温平熱	<input type="checkbox"/> 36～36.5度前後	<input type="checkbox"/> 36度前後	<input type="checkbox"/> 35度台	<input type="checkbox"/> 35℃台またはそれ以下
睡眠	<input type="checkbox"/> なかなか寝つけない:足先が冷えて	<input type="checkbox"/> 眠れない		<input type="checkbox"/> 熟睡できない…夜中に何度もトイレ
肌	<input type="checkbox"/> 肌が乾燥しやすい	<input type="checkbox"/> 目の下のくまが目立つ	<input type="checkbox"/> 皮膚がかゆい	<input type="checkbox"/> 乾燥肌で髪の毛がパサつきがち
	<input type="checkbox"/> 顔色はくすみがち、唇が紫色			<input type="checkbox"/> 顔色が青白い
	<input type="checkbox"/> ニキビ、肌荒れぎみ			
メンタル		<input type="checkbox"/> 気がめいることが多い <input type="checkbox"/> イライラしやすい		
体調			<input type="checkbox"/> いつも体がだるい	
			<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 疲れがぬけない
			<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい	<input type="checkbox"/> 体力がないほう
貧血		<input type="checkbox"/> 傾向		<input type="checkbox"/> 傾向
血圧	<input type="checkbox"/> 低血圧ぎみ			<input type="checkbox"/> 低血圧

胃腸		<input type="checkbox"/> 便秘がち	<input type="checkbox"/> 下痢と便秘を繰り返すほう	<input type="checkbox"/> すぐ下痢をする
			<input type="checkbox"/> 食欲不振ぎみ	<input type="checkbox"/> 食欲不振
		<input type="checkbox"/> お腹が張る	<input type="checkbox"/> お腹がシクシク痛む	
			<input type="checkbox"/> お腹がチャポチャポいう	
その他	<input type="checkbox"/> 時々めまい、立ちくらみがある <input type="checkbox"/> 手足のしびれ・ひきつりあり	<input type="checkbox"/> 肩こり <input type="checkbox"/> 頭痛あり	<input type="checkbox"/> 過去に過剰なダイエットをした	<input type="checkbox"/> 汗をかきにくい <input type="checkbox"/> トイレが近い
生理	<input type="checkbox"/> 遅れがち	<input type="checkbox"/> 不順・生理痛あり		<input type="checkbox"/> 不順・生理痛あり
体型	<input type="checkbox"/> どちらかという とやせているほうだ	<input type="checkbox"/> 上半身に比べて下半身が細いほうだ		<input type="checkbox"/> ほっそりしている
運動	<input type="checkbox"/> あまり好きではない			<input type="checkbox"/> 苦手、続かない
飲み物		<input type="checkbox"/> 冷えた飲み物をよく飲んでしまう	<input type="checkbox"/> 冷えた飲み物を好んで飲む	<input type="checkbox"/> 冷えた飲み物は夏でも飲まないほう
冷房	<input type="checkbox"/> 冷房は苦手だ	<input type="checkbox"/> 冷房嫌いじゃない	<input type="checkbox"/> 冷房は好き	<input type="checkbox"/> 冷房は苦手だ
			<input type="checkbox"/> 比較的薄着のほう	
入浴	<input type="checkbox"/> シャワーで済ませることが多い			<input type="checkbox"/> 湯船に長く入ってられない
個数				
冷えタイプ	末端	下半身	内臓	全身

あなたの冷え症のタイプを特定できましたか。