

## アーユルヴェーダのドーシャ体質診断

	ヴァータ	ピッタ	カパ
あなたの体格は？	<input type="checkbox"/> やせ型	<input type="checkbox"/> 中肉中背	<input type="checkbox"/> 太りやすい
あなたの皮膚の状態は？	<input type="checkbox"/> 乾燥している	<input type="checkbox"/> しみやほくろが多い	<input type="checkbox"/> しっとりしていて油性肌
好きな気候は？	<input type="checkbox"/> 温かいところが好き	<input type="checkbox"/> 涼しいところが好き	<input type="checkbox"/> どちらでもよい
あなたの食生活は？	<input type="checkbox"/> 少食である	<input type="checkbox"/> 空腹になるとイライラする	<input type="checkbox"/> 食べることが大好き
あなたの歯の状態は？	<input type="checkbox"/> 歯並びが悪い	<input type="checkbox"/> 犬歯が鋭い	<input type="checkbox"/> 大きくて丈夫
どんな味が好き？	<input type="checkbox"/> 酸っぱいものが好き	<input type="checkbox"/> 辛いものが好き	<input type="checkbox"/> 甘いものが好き
あなたの便の状態は？	<input type="checkbox"/> 便秘が多い	<input type="checkbox"/> 下痢が多い	<input type="checkbox"/> 快便である
あなたの行動は？	<input type="checkbox"/> 早い	<input type="checkbox"/> 無駄が少ない	<input type="checkbox"/> 落ち着きがある
あなたの話し方は？	<input type="checkbox"/> 早口である	<input type="checkbox"/> 話が好き	<input type="checkbox"/> 落ち着いて話す
あなたの適応力は？	<input type="checkbox"/> すぐに適応することができる	<input type="checkbox"/> 適応できる環境を選んでしまう	<input type="checkbox"/> 適応するまでに時間がかかる
どんな仕事に向いている？	<input type="checkbox"/> 発想的な仕事が好きだ	<input type="checkbox"/> 実行力がある	<input type="checkbox"/> 確認作業に向いていると思う
あなたの集中力は？	<input type="checkbox"/> 集中力がない	<input type="checkbox"/> 興味のあるものは集中できる	<input type="checkbox"/> 何事も集中する
あなたの友人関係は？	<input type="checkbox"/> 友だちになるのが早い	<input type="checkbox"/> 気の合う人を選ぶ	<input type="checkbox"/> 長い付き合いの友人がいる
あなたの感情は？	<input type="checkbox"/> 起伏が激しい	<input type="checkbox"/> イライラしやすい	<input type="checkbox"/> 安定している
あなたの理解力は？	<input type="checkbox"/> 理解したつもりになる	<input type="checkbox"/> 理解が早い	<input type="checkbox"/> 理解は遅いが忘れにくい

## 診断結果

ヴァータ・ピッタ・カパがそれぞれ5個ずつ	<p><b>【トリドーシャ優位タイプ】</b></p> <p>トリドーシャ優位タイプは、3つのドーシャ（トリドーシャ）のバランスが取れているめずらしいタイプです。ドーシャはそれぞれの季節との関係が深く、この複合型タイプの場合にはどの季節でも心身を整えやすいといわれています。そのため四季を問わず心身共に健康的に過ごせるのですが、逆にいえば、『ヴァータ』『カパ』『ピッタ』といったそれぞれのドーシャのうち、どれも突出しているわけではありません。</p> <p>3つのドーシャタイプにはそれぞれに病気になり易い体質がありますが、トリドーシャ優位タイプの場合全てに該当することとなり、万が一ドーシャバランスが崩れてしまうと逆に病気にかかりやすくなってしまったり、具合が悪くなりやすかったりするうえ、最悪の場合は全てのドーシャの状態が悪化してしまう可能性もあるため、注意が必要です。</p>
ヴァータが6個以上	<p><b>【ヴァータタイプ】</b></p> <p>ヴァータタイプのあなたは方にはまらない自由奔放なタイプです。想像力が豊かで独創的な特徴を持ちます。神経質で優柔不断な特徴も持ち合わせているようです。</p>
ヴァータが6個未満、かつピッタが6個以上	<p><b>【ピッタタイプ】</b></p> <p>ピッタタイプのあなたはチャレンジ精神が旺盛で情熱的なタイプです。目標を立ててそこにまっすぐに進む事が出来る力を持っています。完璧主義で短期な一面も持ち合わせています。</p>
ヴァータ・ピッタが6個未満、かつカパが6個以上	<p><b>【カパタイプ】</b></p> <p>カパタイプのあなたは心が穏やかで人を思いやる事ができるタイプです。安定感と寛大さを持ち合わせています。自分の中で溜め込んでしまう傾向があります。</p>

## 【それぞれのドーシャ体質の特徴】

ヴァータ	ピッタ	カパ
<p>ヴァータは、主に空気と空間（エーテルとしても知られている）の2つの要素で構成されており、一般的には、冷たい、軽い、乾燥している、荒い、流れる、広々としていると表現されます。秋は涼しくてさわやかな日が多く、ヴァータを象徴しています。</p> <p>ヴァータのドーシャを持つ人は、通常、スリムでエネルギーが豊富、創造的であると言われていいます。既成概念にとらわれない考え方をすることで知られていますが、気が散りやすいところがあります。さらに、彼らの気分は、天候、周囲の人々、食べるものに大きく左右されます。</p> <p><b>長所：</b>学習能力が高い、創造性に富む、マルチタスクをこなす、心優しい、柔軟性がある、行動力がある、自然とスリムになる</p> <p><b>弱点：</b>忘れっぽい、不安感が強い、気分が不安定、すぐに参ってしまう、寒さに強い、寝つきが悪い、食欲や食事パターンが不規則、消化不良やガスが溜まりやすい、血行が悪い（手足が冷たい）</p> <p>ヴァータ優位の人が最適な健康を得るためには、規則的な日常生活を送り、瞑想などの心を落ち着かせる活動でストレスを管理し、寒さを避けて温かい食べ物や飲み物を摂取することで体温を維持する必要があります。</p>	<p>粘り強い性格で知られるピッタ・ドーシャは、火と水をベースにしています。一般的には、熱く、軽く、鋭く、油っぽく、液体で、動きやすいと表現されます。夏は日差しが強く暑いため、ピッタの季節として知られています。</p> <p>このドーシャを持つ人は、筋肉質の体格で、運動能力が高く、強力なリーダーであることが多いと言われていいます。やる気があって、目標を持っていて、競争心が強いです。しかし、その攻撃的で粘り強い性格は、人によっては不快感を与えることもあり、それが原因で争いが起こることもあります。</p> <p><b>長所：</b>知的、目的意識が高い、学習速度が速い、自己決定力がある、スキルを簡単に習得できる、成功への強い願望がある、強い、天性のリーダー、新陳代謝が早い、血行が良い、健康的な肌と髪をしている</p> <p><b>弱点：</b>せっかち、争いごとを起こしやすい、常に空腹である、空腹になると気分が落ち込む、ニキビや炎症を起こしやすい、暑い温度に弱い</p> <p>ピッタ優位のドーシャを持つ人は、ワークライフバランスを重視し、極端な暑さ（天気、スパイシーな食べ物など）を避けるべきです。</p>	<p>Kapha（発音は「カパ」）は、土と水をベースにしています。安定している、重い、遅い、冷たい、柔らかいなどの特徴があります。春はカパの季節として知られており、世界の多くの地域ではゆっくりと冬眠を終えます。</p> <p>このドーシャを持つ人は、強く、骨太で、思いやりがあると表現されます。物事をまとめ上げ、他の人のサポートをすることで知られています。カパ優位の人にはめったに動揺せず、行動する前に考え、ゆっくりと慎重に人生を歩みます。</p> <p><b>長所：</b>共感力がある、思いやりがある、信頼できる、忍耐力がある、落ち着いている、賢明である、幸せである、ロマンチストである、骨や関節が丈夫である、免疫力が高い</p> <p><b>弱点：</b>太りやすい、代謝が悪い、だるい、寝すぎ、呼吸器系の問題（喘息、アレルギーなど）、心臓病のリスクが高い、粘液がたまる、うつ病になりやすい、定期的やる気と励ましが必要。アーユルヴェーダでは、カパ優位の人々の健康のためには、定期的な運動、健康的な食事、体温の維持（サウナに入ったり、温かいものを食べるなど）、規則的な睡眠を心がけるべきとされています。</p>

## 【それぞれのドーシャ体質に適した食材と控えた方がよい食材】

	ヴァータ	ピッタ	カパ
概要	<p>冷性の属性を持つヴァータを静めるときは、なるべく生野菜や冷たい食べ物をさけて、熱を通したり、油で炒めたりした食事をするようにします。食事をするときも慌ただしくせず、気分をリラックスさせて、ゆっくりといただくことが大切です。</p> <p>ヴァータ体質の方は食欲にムラがあり、食生活が不規則になりがちです。</p> <p>できるだけ規則正しい時間に食事をするように心がけて、過度の刺激物はさけるようにします。</p>	<p>ピッタの火の性質からピッタ体質の方は消化の火も強く、また食欲も旺盛な場合が多いですが、一方でピッタ体質の方は消化器疾患に罹りやすいとされていることから食事の量には注意する必要があります。</p> <p>また熱の属性のある食材や辛いスパイスなどは控えた方がよいとされ、塩分の多い食事でもピッタを増やします。</p> <p>ピッタを静める味は、甘味、苦味、渋味であり、生野菜や果物を多くとることが勧められます。</p>	<p>カパ体質の方は太りやすい傾向が多いため、特に食事の量や内容には気をつけていく必要があります。</p> <p>代謝を活性化させて体を温めるようなスパイスを使った食事をゆっくりと時間をかけてとることが勧められます。</p> <p>なるべく苦味や渋味、辛味を重点的に、炒めたり、温めたりした食事をするのが大切とされます。</p> <p>また甘味や酸味の強い果物、水分を多く含んだ果物はさけ、渋味や乾燥したものがとることが望ましいでしょう。</p>
適した食材	<p>熱を通した温かい、油気のあるもの。鍋料理やスープ・シチュー料理がおすすめです。</p> <p>甘味、酸味、塩味の多いもの。温めた牛乳、チーズ、ヨーグルト。</p> <p>熟して果汁の多いフルーツ、あるいはフルーツジュースなど。</p> <p>スパイスは、ショウガ、コショウ、シナモン、ナツメグなど、いずれも適量を用いること。</p> <p>玄米、肉（鳥肉）・魚、卵など。</p>	<p>甘味、苦味、渋味のある食べ物。</p> <p>野菜（甘味、苦味の多いもの）、果物。</p> <p>キャベツ、ジャガイモ、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス、ナス、レンコン、カボチャ、緑黄色野菜など。</p> <p>リンゴ、オレンジ、バナナ、ブドウ、梨、桃、柿など、よく熟して甘味の多いもの。</p> <p>スパイスは、コリアンダー、カルダモン、ターメリック、サフランなど。</p> <p>肉類は鳥肉など（なるべく控える）。</p> <p>牛乳、バター（無塩）。</p>	<p>温野菜。サラダの場合はスパイスをかけたもの。豆料理、豆腐、豆乳。豆類、インゲン豆、レンズ豆。</p> <p>よく熟した果物（パパイヤ、マンゴー、アプリコット、クランベリー、桃、梨など）。</p> <p>スパイスは、ショウガ、レッドペッパー、胡椒、コリアンダー、フェヌグreekなど。</p> <p>鳥肉、卵（揚げ物等は控える）。非加熱の蜂蜜。</p>
控えた方がよい食材	<p>生野菜、ナス科の食べ物（ナス、トマト、ジャガイモ、ピーマン、唐辛子など）。</p> <p>ドライフルーツ。多量の豆類（豆腐は可）。</p> <p>「勧められる食事」においても過度のとり過ぎは控えること（ヴァータはバランスを崩しやすいため）。</p> <p>冷たい食べ物。</p>	<p>塩分の多い食べ物（醤油、味噌、塩など）。</p> <p>酸味、辛味の強い食べ物。</p> <p>肉類、卵。揚げ物。</p> <p>ナッツ類、ゴマ油。</p> <p>トマト、ラディッシュ、唐辛子、ニンニク、生タマネギなど。</p>	<p>塩分の多い食べ物（醤油、味噌、塩など）。</p> <p>肉類、卵。揚げ物。</p> <p>乳製品。脂っこい食べ物。冷凍食品。</p> <p>果物（バナナなど）。</p> <p>ココナッツ油。ナッツ類。</p>