

## 陽性・中庸・陰性 体質チェック表

チェック項目	陽性タイプ	中庸タイプ	陰性タイプ
顔全体の色	赤い	血色良い	青白い
動き方	早いせっかち	リズムよく軽やか	遅いゆっくり
話し声の大きさ	大きくてうるさい	聞きやすい	小さくて聞こえづらい
話す速さ	早口	普通	ゆっくり
食欲	大食い	普通	少食
尿の回数と色	1日に2～3回 濃い黄色	1日に5～7回 うすい黄色	1日に10回以上 透明に近い
大便の状態	固くて黒い コロコロの便	バナナ状の 黄土色の便	ゆるゆるで 水っぽい便