



生理痛・月経不順でお悩みの大人女性へ！  
体質診断チェックシート。

## ごあいさつ

東京・北参道で、年齢を重ねても仕事で活躍したい大人女性のための鍼灸アロマサロン「アロマはりきゅう YUTORICH」をしている本間文恵です。

サロンやオンラインでお客様のお話をしていると、元々は肩こりや腰痛のお悩み相談だったのに、生理に関して尋ねてみると「実は…」とご自身の生理の状態を相談されるお客様がとっても多いんです。

大人女性だったら、多かれ少なかれご自身の生理に対して不安に思われているんですよね。そして、いきなりは相談しづらい内容でもありますよね。

生理に関して誰かに相談したいけど、話す相手を選んでしまう大人女性のあなたへ。今回は、月経痛・生理不順に関して体質診断が簡単にできるチェックシートをご用意しました！体質別にオススメな食材も載せていますよ。

あなたのお悩み解決のお役に立てたら幸いです。

本間文恵



下の表、該当する項目に○をつけてください

		A	B	C	D
1	月経痛	月経の後半、月経後に痛む	下腹部が冷えて痛み、温めると楽になる	激しい、刺すような痛み	月経前に痛み、始まるとラクになる
2	月経色	色が薄くて、量も少ない	水っぽい、サラサラしている	赤黒い、レバーの様な塊がある	かたまりが時々ある
3	月経周期	40日以上	早まりやすい	周期が不安定で、遅くなることが多い	不定期
4	月経前	悲しい気持ちになりやすい	いつもと変わらない	お腹が張りやすい	胸が張って痛い
5	顔	艶がない	青白い	目の下にクマがある	肌荒れを起こしやすい
6	便	コロコロ便	最初は硬いが、最後は下痢になりやすい	どれにも当てはまらず	不安で、便秘になって数日立つと軟便になる
	○の数	個	個	個	個

○の数が多いところが、あなたの体質となりますよ。次のページで、各体質タイプの特徴をお伝えしますね。



生理不順は、東洋医学でいう「気」と「血」の状態が、大きく影響しています。  
この「気」と「血」の状態から4つのタイプの体質が考えられます。

東洋医学でいう「気」とは、生命活動の一番基本となるもの。「血」とは、肉体に蓄えられた栄養分のこと。

Aが一番多いあなたは

### 血が不足するタイプ

頑張り屋さんで、本当は疲れているのにじっとしてられないタイプ。不眠・貧血・めまい、記憶力の低下などを招きやすいです。緑黄色野菜、赤か黒色の穀類、赤身肉がオススメ。

Bが一番多いあなたは

### 気が不足タイプ

スタミナ不足になりやすく、休みの日は1日家でゴロゴロするのが好きなタイプ。疲れやすい、風邪を引きやすい、冷え性、など招きやすいです。きのこ類や豆類、白身魚がオススメ。

Cが一番多いあなたは

### 血が滞りやすいタイプ

カラダの傷みが出る時に「刺すような痛み」を感じ易いタイプ。頭痛、高血圧、高脂血症などを生活習慣病に関する症状を招きやすいです。紅花、サフラン、青み魚がオススメ。

Dが一番多いあなたは

### 気が滞りやすいタイプ

ストレスの影響を受けやすく、カラダを動かすと体調が良くなるタイプ。イライラ、うつ、情緒不安定を招きやすいです。柑橘類、ハーブティ、春菊など香りが強い野菜がオススメ。



## 〈サロン情報〉

サロン名	アロマはりきゅうYUTORICH
オーナー	本間文恵
住所	東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-8-11 外苑アビタシオン301
最寄駅	JR千駄ヶ谷駅 都営大江戸線国立競技場駅 徒歩5分 東京メトロ副都心線北参道駅 徒歩8分
営業時間	平日 11:00~20:00 (最終受付 19:00) 日祝 11:00~20:00 (最終受付 19:00)
定休日	不定休
HP	<a href="https://honmafumie.com/">https://honmafumie.com/</a>
Mail	<a href="mailto:info@yutorich-tokyo.com">info@yutorich-tokyo.com</a>
Tel	080-2587-6495

