



働くアラサー女性のための
体質×性格に合わせた便秘解消法がわかる！
セルフインナーケア診断

当てはまるものにチェックをしていきましょう！
10個中、何個当てはまりますか？
一番、数の多かったタイプがあなたのタイプです。

タイプ A

/10

- | | | |
|----|---------------------|--------------------------|
| 1 | 疲れやすい、やる気が出ない | ☐ |
| 2 | 声が小さい | ☐ |
| 3 | 睡眠時間が短い(5時間以下) | ☐ |
| 4 | 冷たい物やコーヒーやお茶をよく飲む | ☐ |
| 5 | お腹の筋肉が少ない | ☐ |
| 6 | 肌にハリやツヤがない | ☐ |
| 7 | 胃もたれしやすい | ☐ |
| 8 | 炭水化物をあまり食べないようにしている | ☐ |
| 9 | 朝起きるのがつらい/朝が弱い | ☐ |
| 10 | 体調を崩しやすい | ☐ |

タイプ B

/10

- | | | |
|----|-------------------|--------------------------|
| 1 | あまり水分を摂らない | ☐ |
| 2 | 肌荒れしやすい | ☐ |
| 3 | 肉類を食べることが多い | ☐ |
| 4 | トイレを我慢しがち | ☐ |
| 5 | 生理痛が重い/経血に固まりが混ざる | ☐ |
| 6 | 便の色が黒っぽい | ☐ |
| 7 | 日常的に肩こりや腰痛がある | ☐ |
| 8 | 冷房の冷えに弱い | ☐ |
| 9 | 手足や指先が冷える | ☐ |
| 10 | めまいや立ちくらみがある | ☐ |

タイプ C

/10

- | | | |
|----|-----------------|--------------------------|
| 1 | 体が常にだる重い | ☐ |
| 2 | 味の濃いものや、甘いものが好き | ☐ |
| 3 | 下剤を飲んでいる(飲んでいた) | ☐ |
| 4 | 顔や足のむくみが気になる | ☐ |
| 5 | 雨の日は体調が悪くなりがち | ☐ |
| 6 | 最近疲れやすくなった | ☐ |
| 7 | 靴下の跡が長時間とれない | ☐ |
| 8 | 下痢や軟便になりやすい | ☐ |
| 9 | ニキビや吹き出物ができやすい | ☐ |
| 10 | 白髪や抜け毛が増えた | ☐ |

タイプ D

/10

- | | | |
|----|-----------------|--------------------------|
| 1 | 常に焦りの気持ちがある | ☐ |
| 2 | 不安や憂鬱感がある | ☐ |
| 3 | ストレス食いをすることがある | ☐ |
| 4 | 人に気を遣いすぎていると感じる | ☐ |
| 5 | 便の状態が不安定 | ☐ |
| 6 | 偏頭痛がする | ☐ |
| 7 | 生理不順になりやすい | ☐ |
| 8 | よくため息をつく | ☐ |
| 9 | イライラすることが増えた | ☐ |
| 10 | 呼吸が浅いように感じる | ☐ |

診断結果は、次ページへ・・・



診断結果

かめさん&うさぎさんの性格の特徴

- ・かめさん🐢：ゆっくり、慎重に進行する、本当はマイペースが大切
- ・うさぎさん🐰：せっかち(早食い)、人に合わせることができる、本当はとても繊細

タイプA：冷えかめさん🐢

特徴

エネルギー(氣)が不足していて、身体が冷えている状態。腸が冷えている虚弱体質。体調を崩しやすいやる気が出ずにモチベーションが続かない特徴も。頑張り屋さんでハードな働き方をしている可能性も高い。質の良い睡眠がとれていなかったり、食べ物も加工食品が多くなると「元氣」が出ない状態に。

性格

- ・待つことが得意
- ・同じことをグルグルと考えて悩みがち
- ・自分に自信が持てない

対処法

- ・身体を温める食材をとる
- ・小麦類ではなくお米をしっかりと食べる
- ・質の良い睡眠を心がける

※より詳しい「具体策」は以下の説明会より

タイプB：溜め込みうさぎさん🐰

特徴

血が少ないor汚れている状態で、身体に老廃物を溜め込んでいる状態。お腹や腰回りが太りやすい傾向。野菜や食物繊維が少ないことから便が出づらいう状態に。貧血や生理痛や月経前症候群も。人の気持ちがよくわかり合わせてしまいがちなので気持ちの部分も溜め込んでいる可能性も高い。

性格

- ・人の気持ちがよくわかる
- ・繊細でネガティブ思考になりがち
- ・明るく見られるけれど「本当は違う」と思ってる

対処法

- ・肉類や小麦粉類を控えめに
- ・色の濃い野菜をとる
- ・体を巡らせるマッサージを

※より詳しい「具体策」は以下の説明会より

タイプC：むくみかめさん🐢

特徴

水分摂取のバランスが崩れて、身体や腸がむくんでいる状態。不要なものを排出する力が弱まっている。塩分糖分過多、乳製品を多く摂取している可能性も。むくみによって下半身太りやお腹の冷えが気になる傾向も。食べること、寝ることが好きな人が多い。デスクワークなどによる座りっぱなしに要注意。

性格

- ・のんびりと自分のペースを持っている
- ・心のモヤモヤを抱えがち
- ・面倒くさがりなところがある

対処法

- ・適量の水分をとる
- ・むくみ解消食材をとる
- ・お腹をゆっくり温める

※より詳しい「具体策」は以下の説明会より

タイプD：ストレスうさぎさん🐰

特徴

ストレスによってエネルギー(氣)が不足し血の巡りも悪くなりストレスも老廃物も溜め込んでいる状態。仕事による緊張・不安や心配ごとが多く、仕事終わりや休みの日には「ストレス食い」をしてしまう傾向も。様々なことに敏感に反応するため、腸も過敏に反応している可能性が高い。

性格

- ・人の気持ちがよくわかり共感できる
- ・心配事や不安が多い
- ・常に悩みごとがある

対処法

- ・リラックス時間を多くとる
- ・好きなことをする
- ・香りを日常に取り入れる

※より詳しい「具体策」は以下の説明会より

A～D、いずれかであっても、5つ以上のチェックが付いた場合には、食生活習慣の見直しが必要です。「腸活インナーケア講座」では、**それぞれの性格×体質に合わせた根本解決のサポート**を行っています。なかなか一人で取り組むこと&継続することが難しい場合、個別相談会をご活用ください。

人数限定の個別相談会を開催します



便秘 肌荒れ に
特化した食事改善

優先案内
受付20名様
Start!

不調に悩まない
人生を生きる
ために！

体の内側から キレイを整える。

清水 七織子 監修
体質別ダイエット診断士
ファスティングコンサルタント

毎朝スッキリ出したい！
でも食事を変える習慣が続かない…という方へ

便秘・肌荒れに特化した食事改善で

体の内側からキレイを整える腸活インナーケア講座

に興味のある方はお気軽にご参加ください

＼ 3日間限定で優先案内中 ／

今すぐカリキュラム詳細を確認する！ <