

## セルフチェック 冷え性のタイプ

Q1.手足の冷えの状態は？

- A) 手も足も冷たい
- B) 足は冷たいが、手は温かい
- C) 足も手も温かい

Q2.汗のかき方は？

- A) あまりかかない
- B) 上半身にかきやすい
- C) 全身にかきやすく冷えやすい

Q3.食事の量は？

- A) 少なめ
- B) 普通
- C) 多め

Q4.冷えやすい場所は？

- A) 手と足の先
- B) 足先やふくらはぎ
- C) 下腹部や二の腕

Q5.冷えた時の症状

- A) 頭痛や不眠
- B) 顔のほてり
- C) お腹の張りや腹痛