

# ヴァータ体質

# 調整アドバイス

風のように、話し方も仕事も歩くのも速い。好奇心旺盛で、すぐに新しいものにもチャレンジします。でも、ダメになるとさっさとあきらめて長続きしないタイプ・・・。仕事、趣味、ダイエットなどにもその傾向が・・・。とにかく人間関係がストレスの原因になりがちです。日中の運動量が多く、エネルギーの消費も多め。そのわりに、寝つきが悪く、睡眠が浅いのが特徴です。

体力や根気がないほうですが、自分がこうだと思ったことに集中するタイプなので、短期で決着できるケアがおすすめです。食事は、甘み・酸味・塩味のものを中心に、多種類の食物をバランスよく取り、食欲に波があるので、まとめ食いをしないように規則正しい食生活を心がけましょう♪

話好きのため、気心の知れた友人と話すことが効果的なストレス解消法に。スポーツ好きなら、安定したペースでできる散歩やヨガ、ストレッチ、水泳などがオススメです。

＊ヴァータがアンバランスになると？

何事にも不安が強くなり、怖がりや心配しがちになります。気分が変わりやすく、集中力が散漫に。空虚感を伴った鬱症状が出ることも・・・。

＊ヴァータのバランスを整えるには、「冷やさない」「心身の休息を十分にとる」「規則的な生活を送る」ことがポイントです。

# ピッタ体質

メラメラと燃え盛る火の性質を持ち、「温かい・鋭い・流動する」が性格を表すキーワード。知性と集中力があり、明朗でリーダーシップもあるタイプ。ただし、バランスが崩れるとイライラして怒りっぽくなります。また、あと一息というところで、投げ出してしまうことが・・・。体調面では、高い熱を出したり、胃のトラブルや皮膚の症状として現れたりもします。

ピッタ体質の人は、燃焼させることで物質を変化させ熱を発生。取り入れた食物を消化・代謝して体の栄養にし、生命維持に役立っています。消化力がもともと強いので、たくさん食べても比較的消化が早いのですが、食欲にまかせて食べ過ぎないようにしましょう。

食品は、冷性、芳香性、舌ざわりの良いものが向いています。

意志は強いのに、精神的なストレスがたまりやすいので、リラックスできる工夫をしながら食事量のコントロールをしてみてくださいね☆

＊ピッタがアンバランスになると？

ピッタ体質はバランスを崩しやすく、短気で怒りっぽくなりがちです。何かと批判的になり、喧嘩早くなったり、完璧主義に走るあまり、他人に厳しくなることが・・・。

＊ピッタのバランスを整えるには「休息を取り、落ち着きを取り戻す」「刺激の強い食事を控える」「過激な映画や討論番組などを観ない」ことがポイントです。

# カパ体質

物質を結びつける「水」と「土」の性質を持つ生命エネルギー。性格的には、静かな湖の水面のように穏やかです。体力や気力があっても、スロースターターで、あくまでも物事をマイペースに成功させる粘り強さも、バランスが崩れると、やる気がなくなったり、怠慢になりがち。健康面では、体が冷える、むくむだるくなる、胃もたれを起こしやすくなるといった形で現れます。

代謝があまり良くなく、食事量が少なくても太りやすいタイプです。つい消化力以上のものを食べてしまいがちなので、つねに腹6～7分目を心がけるようにしてみましょう♪

自分のペースで、長時間じっくり体を動かせることを見つけて、筋肉をつけ、基礎代謝を上げることも大切です。

有酸素運動やストレッチなどがオススメです。

また、寝るのが好きで朝寝坊の傾向がありますが、起きるのが遅いと怠惰になりやすいので注意が必要です☆

＊カパがアンバランスになると？

人や物に必要以上に執着してしまい、独りよがりが目立ち始めます。執念深く、根にもちやすい傾向が・・・。運動不足や過食が抑鬱状態や思考の鈍化を招き、心と体を停滞させる原因となります。

＊カパのバランスを整えるには「まめに動く」「軽くて消化の良い温かい食事を摂る」「体を冷やさない」ことがポイントです。

# 銀座まるかん春のキャンペーン♪

5月末日まで、まるかん商品（一人さんの商品です）を21000円以上お買い上げにつき、1回、プレゼントに応募できます。（期間中何度でも）空くじなしのプレゼントキャンペーンです♪ぜひ当ててくださいね。

1等 5万円分の旅行券。 2等 まるかんオリジナルセラブアクセサリー 3等 産地直送物産品  
4等 まるかんツイテるグッズ 5等 まるかんサンプル

締め切るっ！