



あなたの体質をチェックしてみましょう！

※パーソナル薬膳茶めぐりこまちを飲み続けると体調に変化が出てきて、体質が変わります。

その時々、の体質に合わせてめぐりこまちの種類を変えていきましょう。

※2週間に一度体質チェックをしてみましょう！



チェック日 年 月 日



虚弱太り体質

- ☐ 色白 -----10 点
- ☐ 顔色が悪く見られる（青白い）-----10 点
- ☐ トイレの回数が多い -----10 点
- ☐ 冷え性 -----10 点
- ☐ 食欲不振 -----10 点
- ☐ 軟便・下痢 -----10 点
- ☐ 疲れやすい -----10 点
- ☐ 大きい声が出ない -----10 点
- ☐ 風邪をひきやすい -----10 点
- ☐ 気力・意欲が湧かない -----10 点

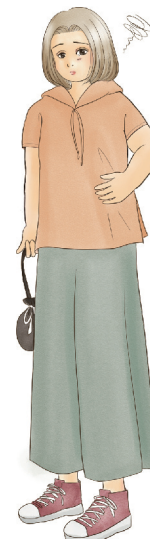
合計 点



ストレス太り体質

- ☐ 眠れない・多夢 -----10 点
- ☐ お腹が張る -----10 点
- ☐ ぼっこりお腹 -----10 点
- ☐ 偏頭痛持ち -----10 点
- ☐ 下痢・便秘を繰り返す -----10 点
- ☐ 喉にものが詰まった感じがする -----10 点
- ☐ 不安・憂鬱 -----10 点
- ☐ イライラ・怒りっぽい -----10 点
- ☐ ゲップやガスが多い -----10 点
- ☐ 口の中が苦い -----10 点

合計 点



むくみ太り体質

- ☐ 体が重だるい -----10 点
- ☐ めまいがする -----10 点
- ☐ 頭が重い -----10 点
- ☐ 吐き気がする -----10 点
- ☐ 痰が多い -----10 点
- ☐ むくみやすい -----10 点
- ☐ 太っている（むくみ太り含む）-----10 点
- ☐ 体脂肪率が高め -----10 点
- ☐ コレステロール値が高い -----10 点
- ☐ よく吹き出物が出る -----10 点

合計 点



白のめぐりこまち



黄のめぐりこまち



青のめぐりこまち

※一番点数の高い体質に合わせてお茶を選びましょう。

※新規注文・種類の変更はお客様サポートセンターまでお電話ください。

☎ 0120-220-229

平日 10 時～17 時（土日祝日を除く）