



# 桔梗体感チェックシート

- ・〈桔梗〉を飲み始めた時の体感を【基準=0】に、良いと思う体感があば【プラス方向】、悪いと思う体感あがれば【マイナス方向】に記して下さい。

記載日：	在住地：	年齢：	性別：
目的：			
1日の摂取量：朝	昼	夜	(計)
併用さぶり：			担当サロン：

血流	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
毛細血管の形	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
体型	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
むくみ	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
毛穴の広がり	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
抜毛	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
食欲増進	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
便通	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
おならの臭い	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
快眠	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
体温	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
冷え性	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
胃の調子	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
肝臓の調子	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3