



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！

# 2月の中医学的養生法



先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24節気では、2月4日頃を「立春」といいます

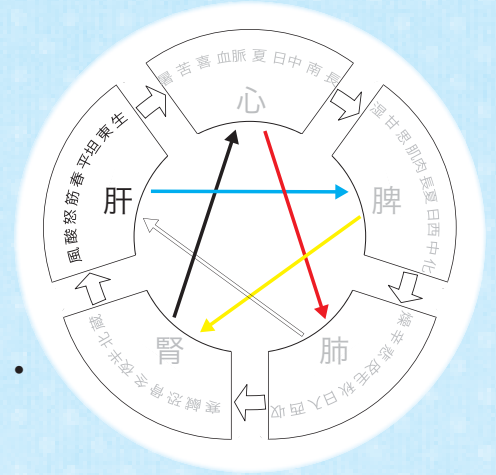
この日の前日（2月3日）は節分です

暦の上では春がはじまります

まだ寒い日が続きますが、日脚は徐々に伸びていきます

この時期に  
注意したい  
チェックポイント

- ・毎日同じ繰り返して、新しいことをしない
- ・朝になってもなかなか起きられない
- ・薄着で寒くても我慢してしまう
- ・慢性的な運動不足



「寒」の時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・アレルギー症状
- ・眼疾患
- ・精神的なバランスの崩れ
- ・腰や膝が痛む
- などがあります

手軽にできる季節の対策

いつもと違う散歩道で気分転換

風が冷たい日は適度に防寒

などがあります

今月のおすすめ食材



羊肉



ごぼう



クコの実

今が旬の食材には、身体を暖める・血の巡りをよくする・毛づやや目の輝きを良くするなど、人にも動物にも役立つ働きがあります

年齢・体質・体調の変化に合わせて、サイコロ状にする、細かくきざむ、ペーストにするなど配慮しましょう



薬膳として、羊肉は身体を暖める力が強く、冷え性を改善します



薬膳として、ごぼうは血の巡りを良くし、風邪をひきにくくします



薬膳として、クコの実は老化予防となります。毛づやや目の輝きを良くします

各食材に火を通したら、サイコロ状に食べやすく切り、いつものフードにトッピング。手軽に旬の素材を取り入れた手づくり食ができます。

もう一つ、当院からのおすすめは、野生のお肉です。(ジビエ)  
ワンちゃんネコちゃんたちはみんな大好きな健康的なお肉です。



野生のお肉といってもなかなか手に入りませんが、当院おすすめのイズシカジビエシリーズは、伊豆・天城山系の野生鹿を衛生管理された加工場で処理して使用しています。食養生には、消化を促すサンザシなどの生薬を含有した、ディアケアリングがおすすめです。

いつものフード  
+旬の食材  
+ディアケアリング



手軽に旬の素材を取り入れた手づくり食で、快食・快便な健康生活をはじめませんか？  
(調理例)

寒い日や体調がいまいちの時には、生薬の力をもらってパワーアップしましょう！



鶏血藤  
効能：活血補血 舒筋活絡  
主治：生理不順、疼痛、しびれ、打撲 など



沙苑子  
効能：補腎固精 養肝明目  
主治：腰の痛み、頻尿、かすみ目 など

この時期は身体を暖め、巡りを良くする食材や生薬の活用で、健康的な生活が維持できます

当院は日本ペット中医学研究会会員として中医学を学んでいます。食養生については当院スタッフに、お気軽にご相談ください

ペットとの楽しい時間を



JPCM  
日本ペット中医学研究会

できるだけ長く