

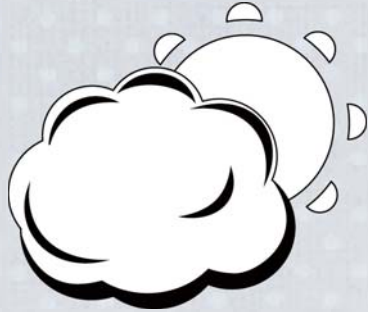


ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



# 2月の中医学的養生法

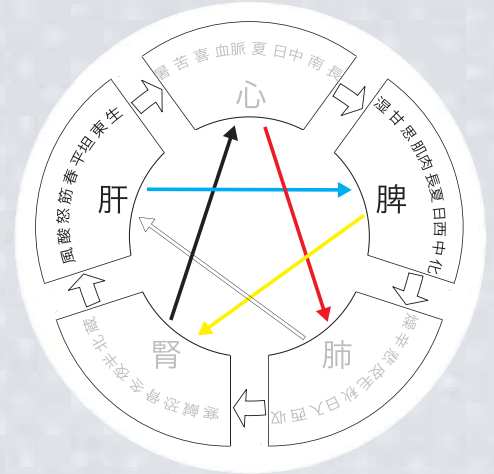
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24節気では、2月19日頃を「雨水」といいます  
雪が降っていた冬から、雨が降る春に移り変わります  
寒さは続きますが、春一番が吹き、あらゆるものの  
目覚めの時です

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
- ・三寒四温で風邪をひきやすい
- ・慢性的な運動不足



こ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する

風が冷たい日は適度に防寒する

などがあります

今月のおすすめ食材 part 2



羊肉



白菜



長いも

今が旬の食材には、身体を暖める・エネルギーを補う・胃腸を元気に  
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、白菜は胃腸を元気にし、お通じをよくします



薬膳として、長いもは胃腸を元気にし、エネルギーも補います

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。手軽に旬の素材をと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、当院おすすめのエ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



手軽に旬の素材をと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)

気分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！



雞血藤  
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、胃腸を元気にする食材の活用で、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