



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



12月の中医学的養生法

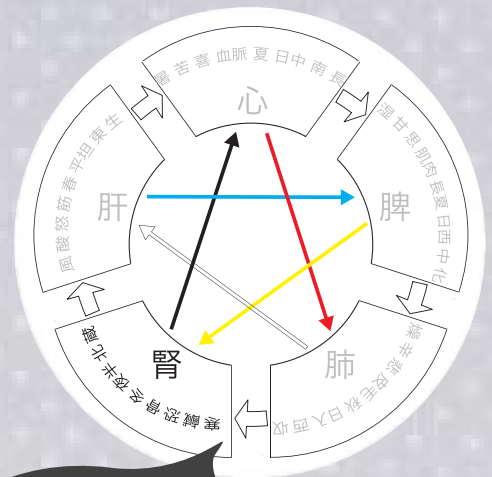
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24節気では、12月22日頃を「冬至」といいます
腰回りを中心に冷え対策を万全にしながら、自分の体質に合わせた、身体を暖める力や元気、潤いなどを補う食材を取り入れる、おすすめの時期です。

この時期に注意したい
チェックポイント

- ・ 暖房の設定温度を高めにしてしまう
- ・ 空気の入換えや循環をし忘れる
- ・ 室内から寒い屋外へ急に出てしまう



中医学では、腎は成長発育や加齢に関わると考えています

この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・ 関節痛など痛み
- ・ 排尿の異常
- ・ 冷えからくる不調

手軽にできる季節の対策

室内、屋外の温度差に注意する

保湿成分を含んだシャンプーを使う

などがあります

今月のおすすめ食材 part 2



羊肉



きくらげ



黒豆

今が旬の食材には、胃腸を暖める、冷えを改善する、栄養を補う、体を暖めるなど、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、きくらげは出血を防ぎ、気血のはたらきを高めます



薬膳として、黒豆は余分な水分の排泄や血行を良くするなどにより、体を元気にします

各食材に火を通したら、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



手軽に旬の素材と野生のお肉をとり入れて、快食・快便な健康生活をはじめませんか？

(調理例)

足腰の衰えや元気のなさが心配なときは、生薬の力をもらってパワーアップしましょう！



人参 (にんじん)
効能：補気固脱 補脾益肺 生津止渴 安神益智
主治：疲れ、四肢無力、冷え、動悸、息切れ、喘息、食欲不振 など



食用蟻 (しょくようあり)
効能：補腎壮骨 養肝栄筋 祛風除湿 活血化瘀 通絡止痛
主治：疲れ、体力低下、冷え、関節の痛み など

この時期は、元気を補ない体を暖め、寒さに対応する食材の活用で、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