

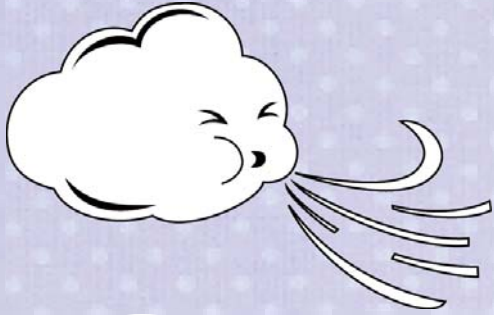


ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！

# 1月の中医学的養生法



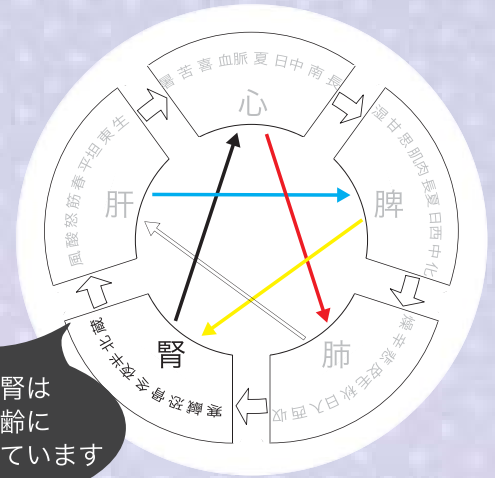
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24 節気では、1月6日頃を「<sup>しょうかん</sup>小寒」といいます  
この日は寒の入り  
2月4日頃の前後の節分までの期間が「寒」です

この時期に  
注意したい  
チェックポイント

- ・つい薄着で寒くても我慢してしまう
- ・冷たい飲みものの取り過ぎ
- ・生野菜サラダなど身体を冷やす食べ物
- ・慢性的な運動不足



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・・・

- ・腰や膝が痛む
  - ・冷え性、夜間尿、頻尿
  - ・食欲がなくなる
  - ・疲れやすい、息切れ
- などがあります

手軽にできる季節の対策

散歩など、適度な運動

寒いときは防寒具で身体を暖める などがあります

今月のおすすめ食材



鹿肉



ブロッコリー



黒ごま

今が旬の食材には、冷えを追い出す・腰や膝を強める・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、鹿肉は身体を暖め、足腰を丈夫にします。



薬膳として、ブロッコリーは腰膝を強くします。また、胃腸を元気にします。



薬膳として、黒ごまはエネルギーと栄養を補います。また、腸を潤して便通を良くします。

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



手軽に旬の素材と野生のお肉を取り入れて、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！



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



ラジオーラ・ロゼア  
効能：滋養強壮 清肺止咳  
健脾補気 活血養血  
主治：気虚血瘀、疲れ、胸痛、  
喘息、カラ咳など

この時期は寒さから身体を守り、また身体を暖め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



できるだけ長く