



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！

# 8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！！

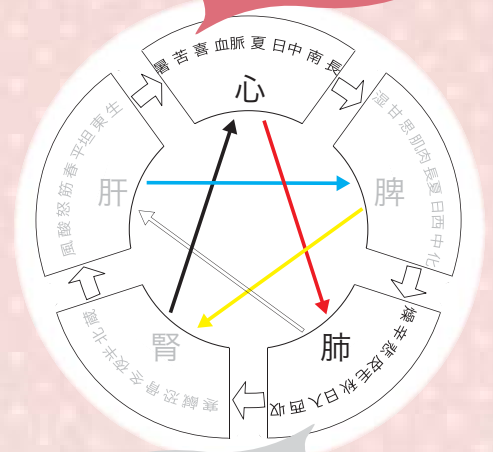


24 節気では、8月8日頃を「立秋」といいます  
中国では『秋の虎』と言われ、一年で一番暑い頃です  
「心」の血と気の不足によっておこる心臓のトラブル  
に注意しましょう  
夏に潤い不足にならないことが、  
秋や冬の養生に繋がります

中医学では、心は循環器や精神活動に関わると考えています

この時期に注意したい  
チェックポイント

- ・一日中空調の効いた部屋にいる
- ・日差しを避けすぎて昼間は外出しない
- ・運動不足などでストレスが溜まっている
- ・のどが渇くまで水を飲まない



中医学では、肺は呼吸器や皮毛の潤い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・・・

- ・ 心臓のトラブル
- ・ 食欲不振
- ・ 熱中症
- ・ 皮膚のトラブル

手軽にできる季節の対策

エアコンの冷やしすぎに注意する

のどが渇く前の給水を意識的に行う

などがあります

今月のおすすめ食材



鶏肉



レタス



冬瓜

今が旬の食材には、体にこもった余分な熱を排出する、必要な潤いを補う、夏バテを予防するなど、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、鶏肉はエネルギーを補い、胃腸を元気にします。

薬膳として、レタスは体にこもった余分な熱を排出させます。また利尿作用もあります。

薬膳として、冬瓜は体にこもった余分な熱を排出させます。また必要な潤いを補います。

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)

皮膚の炎症、赤みが心配なときは、生薬の力をもらってクールダウンしましょう！



五行草 (ごぎょうそう)  
スベリヒユ  
効能：清熱解毒、涼血止血、  
治痢、解毒消腫  
主治：紅い発疹、膿疱など



金銀花 (きんぎんか)  
効能：清熱解毒 涼血止痢  
疏散風熱  
主治：膿疱、毛包炎、  
紅い発疹など

この時期は、体にこもった熱を排出したり、元気や潤いを補う食材の活用で、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