



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！

# 3月の中医学的養生法



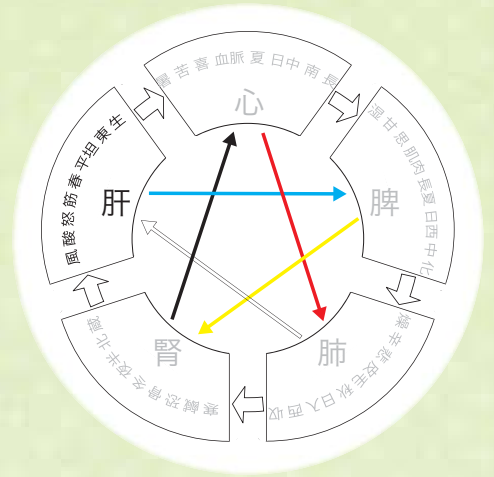
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24節気では、3月6日頃を「啓蟄」といいます  
冬眠していた虫が穴から出てくる頃という意味です  
万物の活動が活発になる季節です  
身体がついていかないこともあります

この時期に  
注意したい  
チェックポイント

- ・早起きできずに朝からあたふたしている
- ・寒暖の変化があるのに薄着で過ごす
- ・ストレスがあってもそのままにしている
- ・無防備に風にあたってしまう



この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・ 情緒不安定
- ・ 怒りっぽい
- ・ 精神的なバランスの崩れ
- ・ 寒の戻りでの不調 などがあります

手軽にできる季節の対策

早起きして新緑の中を散歩する

色々なものに目を向けチャレンジする

などがあります

今月のおすすめ食材



あじ



春菊



うこん

今が旬の食材には、気の巡りをよくする・血の巡りをよくする・胃腸を暖め消化を促すなど、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



小さな骨も  
取り除きます

薬膳として、あじは胃腸を暖め、消化を促します



薬膳として、春菊は気をめぐらせてイライラを鎮めます  
水分の滞りを排出させます



薬膳として、うこん(ターメリック)は血のめぐりを良くします

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)

イライラしてしまう時には、生薬の力をもらってリラックスしましょう！



酸棗仁  
効能：寧心安神 養肝補血  
主治：イライラ、不眠、不安、  
動悸、神経過敏、  
睡眠障害、てんかんなど



合歓花  
効能：疏うつ安神 養血清心  
主治：不眠、不安、  
イライラ、睡眠障害  
など

この時期は、胃腸を暖め、巡りを良くする食材の活用で、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