



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



# 4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！！

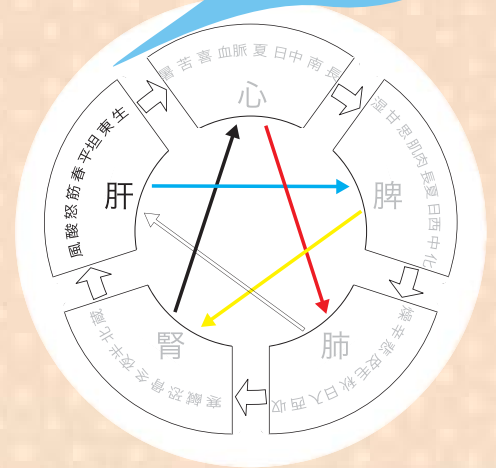


こくう  
24節気では、4月20日頃を穀雨といいます  
田畑の準備に適した、春の雨が降る頃という意味です  
春は万物の生長・発育の時期です  
雨が降り、湿度が高くなると気分も  
落ち込みやすくなりがちです

中医学では、肝は  
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

- ・活動的に動きすぎて疲れてしまう
- ・食事が不規則になっている
- ・運動不足になってしまう
- ・エネルギーを発散できずに滞ってしまう



この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・皮膚病など熱症状
- ・胃腸機能の衰弱
- ・興奮など精神的トラブル
- ・花冷えによるカゼ

手軽にできる季節の対策

冷えによるカゼに注意する

無理をせず、休息しながら過ごす などがあります

今月のおすすめ食材 part 2



牛肉



トウモロコシ



ブルーベリー

今が旬の食材には、胃腸を元気にする・めぐりをよくする・必要な潤いを補うなど、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、牛肉は胃腸の働きを高めます  
またエネルギーを補います



薬膳として、トウモロコシは胃腸の働きを高めます また不要な水分の滞りを排出します



薬膳として、ブルーベリーは目の輝きをよくします  
また栄養と潤いを補います

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)

眠れない、興奮しすぎる などの時は、生薬の力をもらってリラックスしましょう！



珍珠母 (ちんじゅも)  
効能：平肝潜陽 安神定驚  
清肝明目  
主治：めまい、耳鳴り、不眠、  
イライラ、怒りっぽい、  
てんかんなど



蓮子芯 (れんししん)  
効能：清心火 瀉肝火  
主治：煩躁、不眠、  
目の充血など

この時期は、胃腸を元気にし、めぐりをよ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



できるだけ長く