



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



6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！！

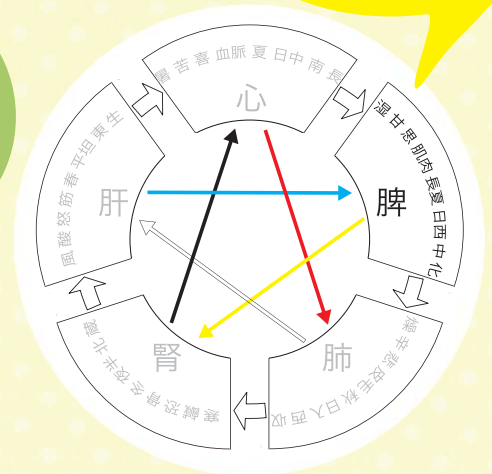


24 節気では、6月22日頃を「夏至」といいます
一年中で一番昼が長い時期です
梅雨の時期でもあり、暑さや湿気で体調を崩しがちです。

中医学では、脾は消化器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

- ・空調の効いた部屋に一日中いる
- ・食べ物を出しっぱなしにする
- ・シャワーやシャンプーをさぼってしまう
- ・水を飲み過ぎてしまう



この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・ 食欲不振
- ・ むくみ
- ・ 胃もたれ
- ・ 皮膚のトラブル

手軽にできる季節の対策

早起きして適度に散歩する

もし雨に濡れたら早めに乾かす などがあります

今月のおすすめ食材 part 2



豚肉



トマト



グリーンピース

今が旬の食材には、体にこもった余分な熱を冷ます、水分の代謝をよくする、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、豚肉は潤いを補います
また疲労回復させます



薬膳として、トマトは体に必要な潤いを補います
また、体こもった余分な熱を排出します



薬膳として、グリーンピースは胃腸の働きを助け水分代謝を良くします

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)

食欲がない、便がゆるめなどの時は、生薬の力をもらってセルフケアしましょう！



山植子 (さんざし)
効能：消化不良 活血散瘀
主治：消化不良、吐き気、
下痢、腹痛など



薏苡仁 (よくいにん)
ハトムギ
効能：健脾和胃 消食
主治：むくみ、お腹の張り、
イボなど

この時期は、胃腸の働きを助けたり、水分代謝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