



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



7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！！

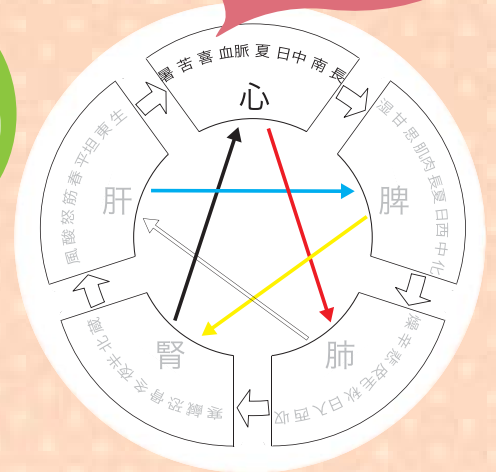


24 節気では、7月23日頃を「大暑^{たいしょ}」といいます
真夏日や熱帯夜となる日が多くなる頃です
屋外と室内との温度差があり、体調管理に
気をつけたい季節です

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
- ・運動不足でストレスが溜まる
- ・地面が熱い時間帯に散歩に出かける



この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・ 熱中症
- ・ 食欲不振
- ・ 夏バテ
- ・ 心臓のトラブル
- ・ 睡眠不足
- ・ 皮膚のトラブル

手軽にできる季節の対策

涼しい時間に芝生や土の上を散歩する

エアコンの冷やしすぎに注意する などがあります

今月のおすすめ食材 part 2



豚肉



もやし



すいか

今が旬の食材には、体にこもった水分の滞りを排出する、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、細かくぎざむ、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、もやしは体にこもった余分な熱を排出させます
また水分代謝を良くします



薬膳として、すいかは体にこもった余分な熱を排出させます
また、のどの渇きを止めます

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)

息切れ、心疾患の持病が心配なときは、生薬の力をもらってコントロールしましょう！



三稜 (さんりょう)
効能：破血 行気
主治：しこり、かたまり、
循環器障害など



西洋人参 (せいよう にんじん)
効能：補気養陰 清火生津
主治：疲れ、口渇、息切れ、
動悸、食欲不振など

体にこもった熱や水分の滞りを排出したり、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



できるだけ長く