



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



11月の中医学的養生法

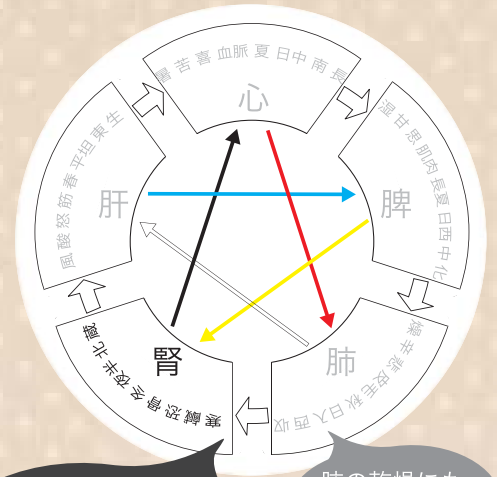
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24節気では、11月23日頃を「しょうせつ小雪」といいます。急に冷え込む時期です。樹木はしおれ、虫は地中に潜り、冬眠する動物もいます。活動が鈍るのが自然です。心身の健康維持のために、エネルギーを過度に消耗せず、保温につとめるのがおすすめです。

この時期に注意したいチェックポイント

- ・ うっかり防寒するのを忘れてしまう
- ・ 十分な睡眠がとれていない
- ・ 激しい運動のしすぎ



中医学では、腎は成長発育や加齢に関わると考えています

肺の乾燥にも注意しましょう

この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・ 関節痛など痛み
- ・ 全身の冷え
- ・ 排尿の異常
- ・ 皮膚の乾燥

手軽にできる季節の対策

飼主さんが足を動かしてあげるストレッチを取り入れる

室内、室外の温度差に注意する

などがあります

今月のおすすめ食材



鶏肉



だいこん



れんこん

今が旬の食材には、胃腸を温める、エネルギーを補う、栄養を補うなど、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、鶏肉は胃腸を暖め、元気にします。また体力を回復します。



薬膳として、だいこんは、消化を促します。また気のめぐりをスムーズにします。



薬膳として、れんこんは胃腸の働きを助けて体を元気にします。

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)

関節などの痛みが心配なときは、生薬の力をもらってセルフケアしましょう！



豨薺草 (きれんそう)
効能：祛風湿 強筋骨
化風湿 除風痒
主治：関節痛、筋肉痛、しびれ、こわばりなど



臭梧桐 (しゅうごとう)
効能：祛風湿 通絡止痛
平肝
主治：風湿による痛み、関節痛、筋肉痛など

この時期は、元気を補ない体を暖め、寒さに対応する食材の活用で、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