



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！

5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！！

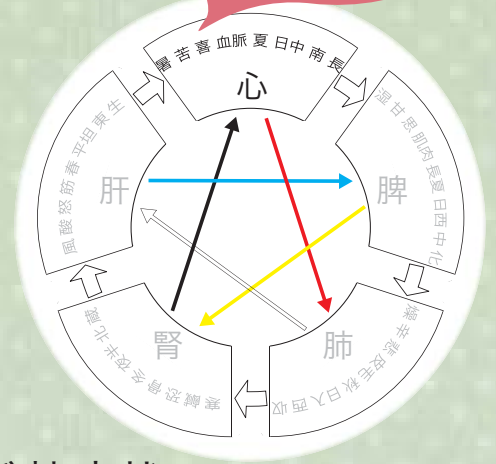


24節気では、5月6日頃を「立夏^{りっか}」といいます
冬の間蓄えたエネルギーが春に芽吹き、形となる季節です
心臓の働きが活発になり、負担もかかるので、
循環器のトラブルになりやすい季節です
潤いを補って、暑い夏の準備も必要です

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

- ・空調の効いた部屋に一日中いる
- ・早起きができない
- ・暑くて散歩も行かないことがある
- ・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・・・

- ・ 熱っぽさや不眠
- ・ 皮膚病など熱症状
- ・ 動悸、息切れ
- ・ 食欲不振

手軽にできる季節の対策

早起きして涼しい時間に活動する

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



かつお



せり



しそ

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、胃腸を元気にするなど、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、かつおは疲労回復させます。また水分の滞りを排出します



薬膳として、せりは体にこもった余分な熱を排出し、水分の代謝もよくします



薬膳として、しそは気のめぐりをよくし、胃腸を元気にします

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、当院おすすめのイ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)

動悸や元気がない時には、生薬の力をもらってリカバリーしましょう！



水蛭 (すいてつ)
効能：破血逐瘀 消腫散結
主治：しこり、打撲、腹痛、胸痛など



西洋人参 (せいようじんじん)
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

この時期は、胃腸を元気にし、筋骨を丈夫にする食材の活用で、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