



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！！

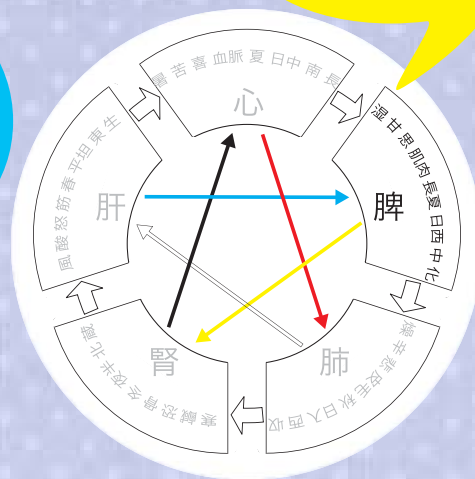


24 節気では、7月7日頃を「^{しょうしょ}小暑」といいます
梅雨明けが近く、本格的な暑さが始まる頃です
梅雨の湿気が体の中に残るため、むくみやめまい、
だるさなどが現れることもあります

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

- ・一日中空調の効いた部屋にいる
- ・肌寒い日に薄着で過ごす
- ・暑い日に部屋にこもっている
- ・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・・・

- ・ 食欲不振
- ・ 心臓のトラブル
- ・ 熱中症
- ・ 皮膚のトラブル

手軽にできる季節の対策

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



牛肉



オクラ



枝豆

今が旬の食材には、体にこもった水分の滞りを排出する、必要な潤いを補う、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、牛肉はエネルギーを補い、疲労回復させます。腰膝を強くします。



薬膳として、オクラは必要な潤いを補います。また便通を良くします。



薬膳として、枝豆は胃腸の働きを助けます。また不要な水分の滞りを排出します。

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)

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 (せいようになじん)
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、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



JPCM
日本ペット中医学研究会

できるだけ長く