



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



# 10月の中医学的養生法

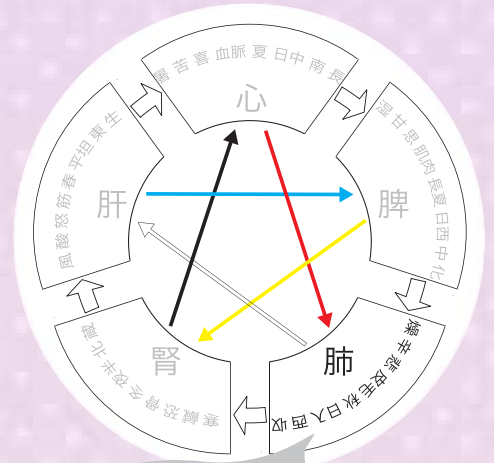
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24 節気では、10月8日頃を「寒露」といいます  
秋もいよいよ本番  
山の木々の葉は紅葉の準備に入ります  
稲刈りもそろそろ終わる時期です  
冷えや乾燥に注意しましょう

この時期に  
注意したい  
チェックポイント

- ・ 夏と変わらず寒くなくても防寒しない
- ・ 遊びすぎて疲れが溜まってしまう
- ・ 新鮮な食材を取り入れない



中医学では、肺は呼吸器や皮毛の潤いに関わると考えています

この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・ 呼吸器のトラブル
- ・ 皮膚の乾燥
- ・ 便秘
- ・ 気分の落ち込み

手軽にできる季節の対策

高齢や、南国発祥のペットは防寒着を活用する

乾燥するときは外用保湿リキッドなどを活用する などがあります

今月のおすすめ食材



サンマ



かぶ



シナモン (少量)

今が旬の食材には、胃腸を元気にする、血のめぐりをよくする、体を暖めるなど、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、サンマは胃腸を元気にします。また血のめぐりを良くします。

薬膳として、かぶは胃腸を温め元気をつけます。また消化を促進します。

薬膳として、シナモンは身体を暖める力が強く、冷え性を改善します。寒さを追い出します。

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)

アレルギーや食欲不振が心配なときは、生薬の力をもらって潤いをキープしましょう！



女貞子 (じょていし)  
効能：滋腎養肝 明目 清虚熱  
主治：かすみ目、疲れ、目の充血など



早蓮草 (かんれんそう)  
効能：養肝益腎 涼血止血  
主治：めまい、不眠、耳鳴りなど

この時期は、元気や潤いを補ない、乾燥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