

## 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」といいます 冬の間に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
- ・動悸、息切れ

- ・皮膚病など熱症状
- 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



ノマ

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



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)

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

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



できるだけ長く