



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



6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、6月6日頃を「芒種^{ぼうしゅ}」といいます
稲や麦の種を植える頃、という意味です
蒸し暑さを感じるようになり、梅雨入りする時期です
食欲不振や嘔吐、下痢など消化器
トラブルにもなりやすい季節です

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

- ・空調の効いた部屋に一日中いる
- ・食べ物を出しっぱなしにする
- ・シャワーやシャンプーをさぼってしまう
- ・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
- ・ むくみ
- ・ 胃もたれ
- ・ 皮膚のトラブル

手軽にできる季節の対策

早起きして適度に散歩する

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



いわし



きゅうり



みょうが

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、いわしは疲労回復させます。エネルギーと栄養を補います



薬膳として、きゅうりは体にこもった余分な熱や水分の滞りを排出します。またのどの渴きを癒します。



薬膳として、みょうがは夏バテを予防します。

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)

食欲がない、便がゆるめなどの時は、生薬の力をもらってセルフケアしましょう！



山楂子 (さんざし)
効能：消化不良 活血散瘀
主治：消化不良、吐き気、下痢、腹痛など



薏苡仁 (よくいんに)
ハトムギ
効能：健脾和胃 消食
主治：むくみ、お腹の張り、イボなど

この時期は、胃腸の働きを助けたり、水分代謝を良くする食材の活用で、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