

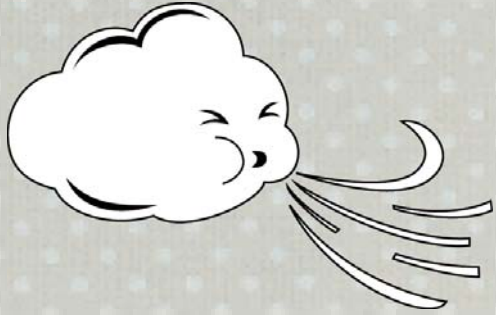


ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！

# 1月の中医学的養生法



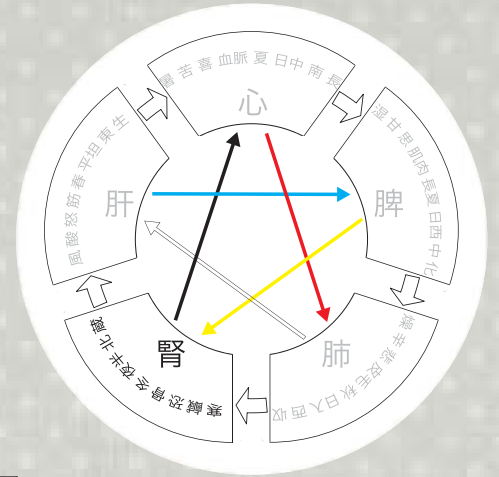
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24節気では、1月20日頃を「大寒」といいます<sup>だいかん</sup>  
1年で一番寒さの厳しい頃です  
寒さに負けないように、しっかり栄養をとって、  
生命活動の源を補充しましょう

この時期に  
注意したい  
チェックポイント

- ・つい薄着で寒くても我慢してしまう
- ・冷たい飲みものの取り過ぎ
- ・生野菜サラダなど身体を冷やす食べ物
- ・慢性的な運動不足



この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・腰や膝が痛む
  - ・冷え性、夜間尿、頻尿
  - ・食欲がなくなる
  - ・疲れやすい、息切れ
- などがあります

手軽にできる季節の対策

散歩など、適度な運動  
体を温める食材をとる

寒いときは防寒具で身体を暖める  
などがあります

今月のおすすめ食材 part 2



羊肉



カリフラワー



りんご

今が旬の食材には、エネルギーを補う・腰や膝を強める・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、羊肉はエネルギーを補い、胃腸を暖め、足腰を丈夫にします



薬膳として、カリフラワーは腰膝を強くします  
また、胃腸を元気にします



薬膳として、りんごは胃腸を元気にします  
また、潤いを補います

各食材に火を通したら、サイコロ状に食べやすく切り、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)

寒い日や体調がいまいちの時には、生薬の力をもらってパワーアップしましょう！



人参  
効能：補気固脱 補脾益肺  
生津止渴 安神益智  
主治：疲れ、四肢無力、冷え、  
動悸、息切れ、喘息、  
食欲不振 など



ラジオリ・ロゼア  
効能：滋養強壯 清肺止咳  
健脾補気 活血養血  
主治：気虚血瘀、疲れ、胸痛、  
喘息、カラ咳など

この時期は寒さから身体を守り、また身体を暖める  
食材や生薬の活用で、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。  
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