



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



9月の中医学的養生法

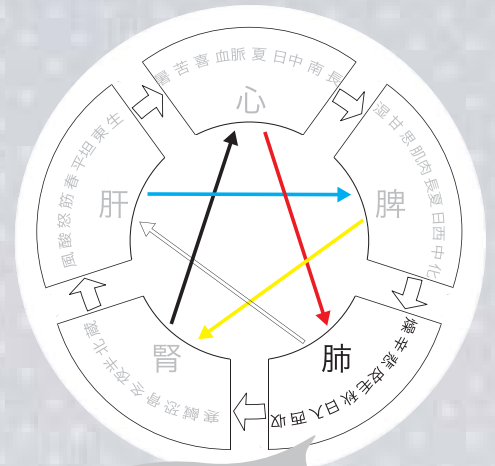
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24節気では、9月23日頃を「秋分しゅうぶん」といいます
秋分では昼と夜の長さがほぼ同じになり、この時期を境に
暑い日は減り、代わりに冷気を感じる日が増えます。
気温や湿度の変化で、心身のバランスが崩れることも
よくあります。

この時期に
注意したい
チェックポイント

- ・ 寒暖の差があっても同じように過ごす
- ・ いつも同じ散歩のコース
- ・ 食欲がなくてあまり食べない



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
- ・ アレルギー疾患
- ・ 夏バテ
- ・ 皮膚のトラブル

手軽にできる季節の対策

寒暖の差で体調を崩さないように配慮する

水を飲む量が減るので意識的に行う などがありません

今月のおすすめ食材 part 2



鶏肉



梨



栗

今が旬の食材には、胃腸を暖め元気にする、体力を回復する、体に必要な潤いを補うなど、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、鶏肉は胃腸を暖め、元気にします。また体力を回復します。



薬膳として、梨は潤いを補って熱を鎮め、のどの痛みや咳、皮膚の乾燥などを改善します。



薬膳として、栗は胃腸を丈夫にします。また足腰を強化します。

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)

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セルフケアしましょう！



チャガ
効能：補気健脾 補肝益腎
消炎背毒 免疫調整
主治：疲れ、体力低下
各種アレルギーなど



黄精 (おうせい)
効能：補気養陰 健脾潤肺
補腎
主治：咳、食欲不振、
疲れなど

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



できるだけ長く