



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！

# 4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！！



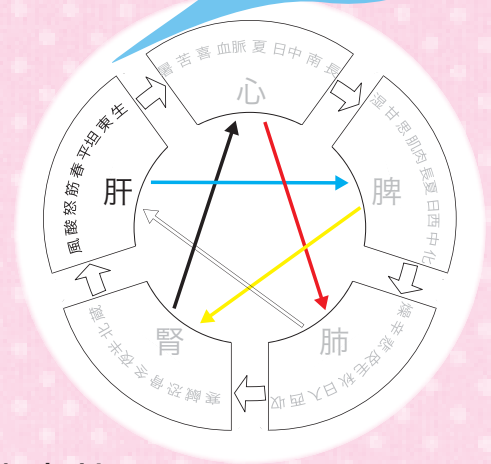
24節気では、4月5日頃を「清明」といいます  
全てのものがすがすがしく、明るく見える頃という意味です  
飼主の環境変化があることも多く、ペットにとっても緊張や  
ストレスになります

また胃腸トラブルになりやすい季節です

中医学では、肝は  
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

- ・活動的に動きすぎて疲れてしまう
- ・食事が不規則になっている
- ・運動不足になってしまう
- ・エネルギーを発散できずに滞ってしまう



この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・ 集中力の欠如
- ・ 胃腸機能の衰弱
- ・ 皮膚病など熱症状
- ・ 興奮など精神的トラブル

手軽にできる季節の対策

適度な運動をする

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



キャベツ



カリフラワー



あさり

今が旬の食材には、胃腸を元気にする・筋骨を丈夫にする・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、キャベツは胃腸を元気にし、体全体の機能を高めます



薬膳として、カリフラワーは胃腸を元気にします  
また筋骨を丈夫にします



薬膳として、あさりは体に必要な潤いを補い、余分な熱や水分を排出させます

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



手軽に旬の素材を取り入れた手づくり食で、快食・快便な健康生活をはじめませんか？  
(調理例)

イライラしてしまう時には、生薬の力をもらってリラックスしましょう！



珍珠母 (ちんじゅも)  
効能：平肝潜陽 安神定驚  
清肝明目  
主治：めまい、耳鳴り、不眠、イライラ、怒りっぽい、てんかんなど



蓮子芯 (れんしん)  
効能：清心火 瀉肝火  
主治：煩躁、不眠、目の充血など

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



JPCM  
日本ペット中医学研究会

できるだけ長く