



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



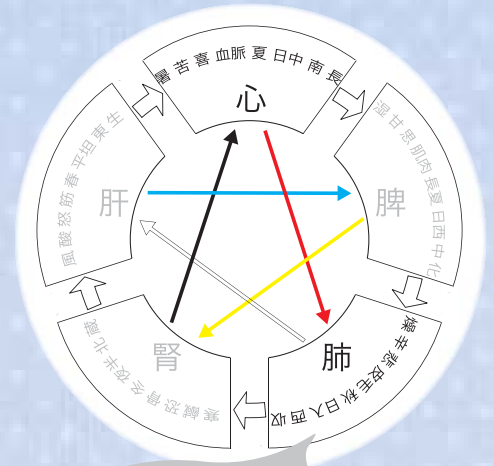
先人の知恵に学んで 元気に過ごそう！！



24節気では、9月8日頃を「白露」^{はくろ}といいます
また9月9日は重陽の節句（菊の節句）であり、中国では
熱を冷ます働きのある菊花茶を飲む習慣があります
暑さは続きつつ乾燥してきます
季節の変わり目に注意しましょう

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 などがあります

今月のおすすめ食材



豚肉



エリンギ



松の実

今が旬の食材には、体に必要な潤いを補う、体力を回復する、乾燥から身を守るなど、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、豚肉は身体に必要な潤いを補います。また体力を回復します。

薬膳として、エリンギは身体に必要な潤いを補います。

薬膳として、松の実に必要な潤いを補い、空咳や皮膚の乾燥、乾いた便秘などを改善します。

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)

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



JPCM
日本ペット中医学研究会

できるだけ長く