



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



3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！！

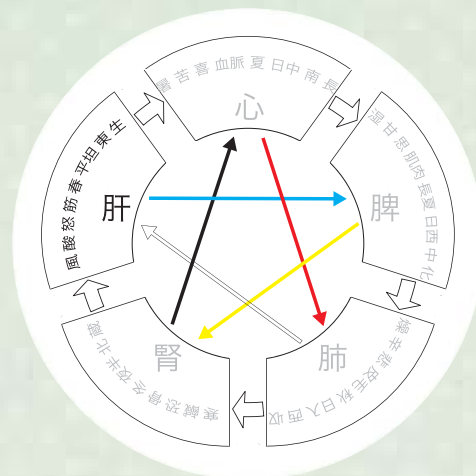


24節気では、3月20日頃を「春分」といいます。徐々に夜（静）の時間よりも昼（動）の時間が増えていきます。

体内でも溢れるほどのパワーが湧いたり、気持ちが高ぶることもあります。情緒不安定やストレスなどを感じやすい時期ともいえます。

この時期に注意したいチェックポイント

- ・早起きできずに朝からあたふたしている
- ・寒暖の変化があるのに薄着で過ごす
- ・ストレスがあってもそのままにしている
- ・無防備に風にあたってしまう



この時期に起こりやすいトラブルは・・・

- ・ 情緒不安定
- ・ 怒りっぽい
- ・ 精神的なバランスの崩れ
- ・ 寒の戻りでの不調 などがあります

手軽にできる季節の対策

早起きして新緑の中を散歩する

めぐりをよくする食材を活用する などがあります

今月のおすすめ食材 part 2



牛肉



小松菜



菜の花

今が旬の食材には、気や血の巡りをよくする・潤いを補う・胃腸の働きを高めるなど、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、牛肉は胃腸の働きを高めます。またエネルギーを補います。



薬膳として、小松菜は潤いを補います。またイライラや不安感を鎮めます



薬膳として、菜の花はめぐりを良くして老廃物を排出させます。またストレスによるイライラを解消します。

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



手軽に旬の素材をと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！



酸棗仁
効能：寧心安神 養肝補血
主治：イライラ、不眠、不安、動悸、神経過敏、睡眠障害、てんかんなど



合歡花
効能：疏うつ安神 養血清心
主治：不眠、不安、イライラ、睡眠障害など

この時期は、気や血の巡り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