



ワンちゃん ネコちゃんにもオススメ！



# 12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！！

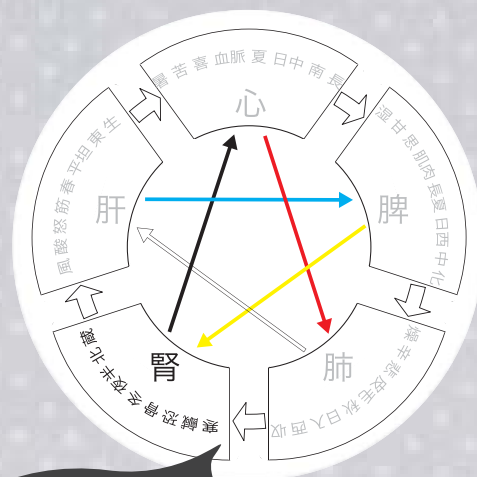


24節気では、12月7日頃を「大雪」といいます  
たいせつ  
いよいよ本格的な冬の到来です。

肝腎かなめという言葉の一つ、腎は生命活動の源で、この時期に弱りやすく、腎が弱ると踏ん張れない、耳が聞こえにくい、尿失禁などの症状が出ます。

この時期に  
注意したい  
チェックポイント

- ・ 暖房の設定温度を高めにしてしまう
- ・ 空気の入換えや循環をし忘れる
- ・ 室内から寒い屋外へ急に出てしまう



中医学では、腎は成長発育や加齢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・・・

- ・ 関節痛など痛み
- ・ 排尿の異常
- ・ 皮膚や皮毛の乾燥

手軽にできる季節の対策

室内、屋外の温度差に注意する

保湿成分を含んだシャンプーを使う

などがあります

今月のおすすめ食材



まぐろ



かぼちゃ



ショウガ (少量)

今が旬の食材には、エネルギーと栄養を補う、胃腸の吸収力を高めて元気をつける、寒さを発散するなど、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、まぐろはエネルギーと栄養を補います。



薬膳として、かぼちゃは胃腸の吸収力を高めて元気を付けます。



薬膳として、ショウガは胃腸を暖め、寒さを発散します。

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。



野生の鹿肉は犬や猫が本能的に好み、中医学的には元気な胃腸機能を維持し、生命エネルギーを補う働きがあります。食養生には、野生の鹿肉に薬膳でよく使われるナツメ、スタミナ食材として知られるナガイモ（サンヤク）や消化を促す作用がある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？

足腰の衰えや元気のなさが心配なときは、生薬の力をもらってパワーアップしましょう！



人参（にんじん）  
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



食用蟻（しょくようあり）  
効能：補腎壮骨 養肝栄筋  
祛風除湿 活血化瘀  
通絡止痛  
主治：疲れ、体力低下、冷え、  
関節の痛み など

この時期は、元気を補ない体を暖め、寒さ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