

2026/11/10 公開

いのちをそっと支えるエネルギータンク

わんちゃんやねこちゃんの歯が少しずつグラグラしてきたとき。
それは「歯のケアを始めましょう」という合図であると同時に、東洋医学では“腎のエネルギー”をやさしく支えていくサインでもあります。



シニア期に入ると、身体は「そろそろお休みしながらゆっくりね」って小さなサインを見せてくれます。

例えば、温かいスープを取り入れてみたり、

ツボやマッサージ、鍼灸や漢方で寄り添ってみたり。

ひとつひとつの工夫が、

“この子”にとってもご家族にとっても、安心で穏やかな時間へとつながっていきます。

シニアさんのわんちゃんねこちゃんの毎日が、やさしく心地よく快適に送れますように、今回は腎精・腎のエネルギーをそっと支えるケアについておはなしをしていきます。

腎精・腎のエネルギーってなぁに？



東洋医学でいう「腎」は、ただの臓器のことではなく“いのちの根っこ”を大切に守っている場所にもなります。

成長する力や、年齢を重ねても元気でいる力。

骨や歯、耳や毛並みにもつながっていて、身体の奥にある「エネルギータンク」みたいな存在です。

シニア期になると、この腎のエネルギーが少しずつ減ってきて、

歯がグラグラしたり、足腰が弱くなったり、白内障になってきたり白い毛が増えたり、『そろそろケアをしていきましょうね』と優しく合図をくれます。

温かいスープややさしい休息

腎を支えるケアを取り入れていくことでより大きな安心につながっていきます。

腎精・腎のエネルギーを優しくサポートしてくれるほっこりスープ

今回はシニアのワンちゃんネコちゃんたちの腎精・腎のエネルギーを
優しくサポートしてくれるおすすめのほっこりスープをご紹介します。

黒ごまと里芋のとろとろスープ

今回は1日２回のごはんの１回分で記載しています。

ねこさんの分量が別の時は（）で記載しています。

材料

- 里芋 … 1/２個（ティースプーン１杯分）（皮をむいて一口大に切る）
- 黒ごまペースト … 小さじ1/4程度
- 小松菜 … 少量（やわらかい葉先を中心に細かく刻んでおきます）
- 鶏肉（胸肉・ささみ）…30ｇ（20g）

- 卵…１個 全卵
- エゴマまたはアマニオイル１滴
- 水100cc（80cc）

作り方

1. 水をいれて鶏肉を一口大に切り、茹でておきます。
2. 里芋は皮をむいて材料と別の水で下ゆでしておきます。
3. 鍋に１のスープのみと里芋を入れて柔らかくなるまでコトコト煮ます。（お水が少なくなっていたら10~20cc加えて調節していきます。）

4. 柔らかくなったらフォークや木べらで軽くつぶし、なめらかな食感に。
5. ４に1で下茹でしておいた鶏肉をいれます。
6. 黒ごまペーストを少しずつ加えて伸ばし、香りをふわっと広げます。
7. 最後に下茹でしておいた鶏肉、小松菜を加えて、サッと煮たら溶き卵をふんわり溶いて。
8. お皿によそってエゴマオイルを一滴たらし、ひと肌の温度になったら完成。

お肉が細かい方がお好みの子は細かくしてあげます。

少し多めに作って**動物さんには味付けなしで**
、人用に取り分けた分だけお塩やお出汁を足すと、家族みんなで一緒に楽しめます。

ポイント

- 黒ごまは「腎」を滋養し、長寿やアンチエイジングに昔から使われてきた食材です。
- 里芋は消化を助けて胃腸を守り、デトックスや滞りを流すことにもおすすめの食材です。甘みもあって嗜好性の良い食材のひとつです。
- 小松菜を加えることで鉄分やビタミンも補え、彩りもきれいに。
- 鶏肉は気を補い、お腹を温めるので脾を労わり優しくととのえていきます。

脾とは消化器にあたります。食べたものから気血津液をつくる大切な場所です。

脾は温かさを好み湿気を苦手とします。

お腹を温めるケアはシニアさんの健やかな暮らしの力強いサポートにつながっていきます。

- 卵は、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素を含むといわれています。体に潤いを与え、気や血を補うことでゆらぎやすいシニアさんの精神面も優しくサポートしていきます。

今回のレシピは２週間に１回程度いつものごはんのサイクルに入れることがおすすめです。

お腹の弱い子や手作りがはじめての子は少しずつからはじめていきましょう。

すべての食餌はお薬でもあり、時に毒にもなります。毎日スープにする場合は食材を少しずつ切り替えたり、カルシウムの粉を入れてバランスをとっていきましょう。

手作りごはんの指導をおこなっている獣医師の先生にサポートしてもらいましょう。

シニアさんのワンちゃんネコちゃんたちがご家族と快適に健やかに、笑顔あふれる素敵な時間を過ごせますように。

監修者：Rire / 橋本理沙 先生

日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/

↓研究会会員病院検索ページ↓

https://j-pcm.com/memberlist/