



コノコダヨリ。



KONOKODAYORI MAGAZINE

FROM KONOKOTOTOMONI

PICK UP!!

夏バテ知らずのカラダに！腸から整えるわんちゃんの夏ケア術
コノコウラバナシ／コノコ奮闘記／このこフレンズ紹介コーナー



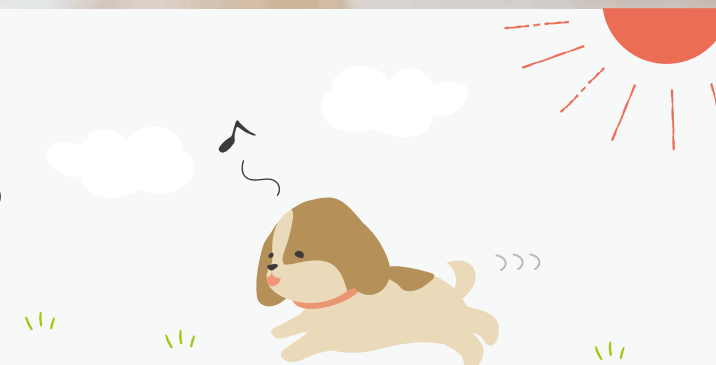
夏バテ知らずのカラダに！ 腸から整える わんちゃんの夏ケア術

いよいよ夏本番。冷たいものの摂りすぎや運動不足、食欲低下などで、
わんちゃんの腸に負担がかかりがちです。
今回は「腸活」に注目し、体の中から元気を守るケア方法についてご紹介します！！

コノコのアンバサダー4期生
ぷっちくん

なぜ夏に 腸活が必要なの？

夏は、わんちゃんの体にとっても負担のかかる季節です。
暑さ・湿気・冷房などの影響で、「腸内環境」が乱れやすくなります。



実は腸って、こんなにすごい！

「腸＝消化する場所」だと思っていませんか？実は
わんちゃんが食べた物を消化吸収する腸には、
「全身の免疫を司る」という重要な役割が
あるのです！つまり腸は“免疫の要（かなめ）”
なのです！



夏に腸が弱りやすい理由

こんな変化が、腸に負担をかけているかも？

- ☒ 冷房による体の冷え
- ☒ 水分不足
- ☒ 暑さでお散歩が減り、運動不足に
- ☒ 冷たい水や食べ物の摂取による内臓の冷え

腸内環境が乱れるとどうなるの？

食欲が低下するだけでなく、こんな症状が見られることがあります。



1 下痢や便秘

腸内のバランスが崩れると消化吸収がスムーズに進まなくなり
腸内で異常発酵が起こることがあります。その結果、便が
ゆるくなったり、逆に排便が滞ったりといった問題が見られる
ようになります。

2 全身のだるさや元気消失

腸内環境が乱れると栄養の吸収効率が悪くなり、エネル
ギー不足に陥ることがあります。その結果、わんちゃんが
いつもより元気がない、動きたがらないといった様子を見せ
ることがあります。

／ お家でやってみよう！ ／

腸活 マッサージ

腸の動きを整えるツボを押し、わんちゃんの体を刺激することで消化を促すことができます。
わんちゃんとのコミュニケーションにもなりますのでぜひ取り入れてみてください！

マッサージのやり方

ちゅうかん
中脘

胸とお腹の境目あたりにあり、「胃」の動きを
整える効果があるそうです。

かんげん
関元

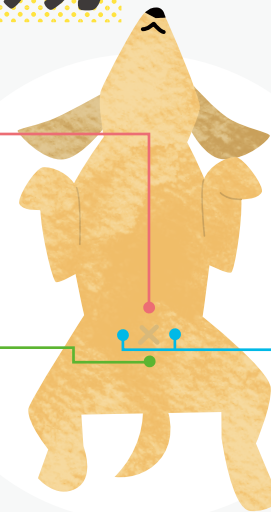
お腹の真ん中から少しおしりの方へ下がった
部分にあり、腸の動きを活発にしてくれる
働きがあります！

注意点

- ☒ わんちゃんがリラックスしているときに
行いましょう
- ☒ 食後は30分ほど時間を空けるように
しましょう
- ☒ わんちゃんの体を傷つけないように
爪を短く切っておきましょう

てんすう
天枢

お腹の中央から左右に指2本分ほどずれた
場所にあり、腸の動きを整える効果があ
ります！



POINT

「ツボはだいたいこのへんかな？」でOK！少しずれたところを押してもその刺激はツボまで
伝わりそれだけでも効果があるといわれています。ツボを強く押すのは厳禁！
まぶたの上を触るくらいの優しい力がベストです(*^^*)



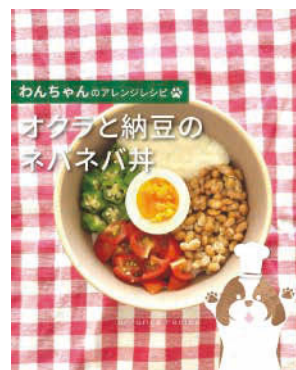
腸活には食物繊維もおすすめ！

食物繊維豊富な食材を使用したレシピを紹介！

オクラと納豆のネバネバ丼

- | 材 料 | 量 |
|-----------------|-------|
| ごはん | 80g |
| オクラ(茹でた後5mm薄切り) | 10g |
| 納豆 | 20g |
| とろろ | 15g |
| ゆで卵 | 1/2個分 |
| ミニトマト(8等分) | 20g |

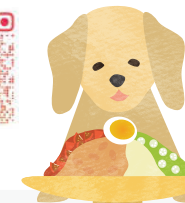
作り方
ごはんを器に盛り、オクラ・ミニトマト・納豆・とろろ・
ゆで卵を盛り付ける



カロリーと出来上りの量

222Kcal
約170g

Instagramでもご紹介しているので
よろしければご覧ください！



まとめ

夏を元気に乗り切るためには外からの暑さ対策だけでなく、「内側＝腸」から整えるケアも大切です！
ぜひ“腸活”を取り入れてみてくださいね。

—Secret episode—

コノコノ ウラ バナシ

こんにちは！コノコトモニのメンバーとなった矢ノ根葉月の紹介をさせていただきます！最後まで読んでいただけますと幸いです！



皆様のお悩みや不安に寄り添います！

私は生まれた時からわんちゃんがいる環境で育っていることもあり、わんちゃんが大好きです！現在はバグの「ゆず」と「まる」、ポメラニアン「うめ」と一緒に暮らしています。ご飯の時間になると、3匹そろってキッチンでお座りし、目をキラキラさせながら待機…。ひと口味見をすると、「もっと!」とおねだりしてくる姿がとてもかわいく、つつい沢山あげたくなってしまいます(笑)

お散歩では、公園の芝生でゴロゴロしたり、風に舞う葉っぱを追いかけてたりと、自由に楽しむ3匹の姿はずっと見ている飽きません♪ そんな個性豊かな3匹との暮らしは、私にとって宝物のような大切な時間です。ひとりの飼い主として、皆様のお悩みや不安に寄り添い、飼い主様とわんちゃんの暮らしがもっと楽しく、もっと幸せなものになるようお手伝いできたら嬉しいです(^^) まだまだ勉強中ではありますが、少しでもお役に立てるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します！



コノコトモニサイト
へはこちらから

<https://konokototomoni.com>

コノコトモニ

検索



Let's
Check!

コノコのアンバサダー4期生 コノコ奮闘記 vol. 88

-ぶっちくんファースト、止まりません!-

ぶっちくんは
マイペースで穏やかな
男の子です♪

やっぱり
このベッドも
買おうかな?

そんなぶっちくんに
パパの愛は
止まりません!



気づけばお家に
ぶっちくんのベッドが
5つも!

これも喜んで
くれるかな?

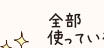


ママが片付けようと
したところ、

全部
使っているよ?

さすがに多くない?
そろそろ減らさうかな...

キラキラおめめの
ぶっちくんが...



まだスペース
あるね!

いや、
ないってば...

パパのぶっちくん
ファーストは
これからも続きます(笑)



このこフレンズ 紹介コーナー

たいごろくん

たいごろくん
プロフィール

🐾 ビションフリーゼ 🐾 男の子
🐾 コノコ歴:10ヶ月 🎂 3歳

たいごろくんは明るくて人懐っこい性格ですが、寂しがりやで甘えん坊の一面もあるそうです(*^^*)コットンボールのような真っ白ふわふわなフォルムがとてもチャーミング♡そんなたいごろくんはテレビを見ることが大好きだそうです!最近も某刑事ドラマにハマっているそうです!たいごろくんは「このこのごはん」を愛用中で以前はなかなかごはんを食べてくれなかったようですが「このこのごはん」を与えるようになって初めてカリカリのフードが食べれるようになったそう♪真っ白なお目元もキープできているようです!



スタッフ 市川

真っ白ふわふわなたいごろくんとてもかわいいですね!
「このこのごはん」を喜んで食べてくれているようでとても嬉しいです^^
これからも元氣いっぱい成長してほしいです!

