

めぐる季節の食養生

保存版

パートナーらしさを知ろう！ 『五行キャラクター』チェック 愛犬編

東洋医学の根本にある五行説の考え方に基づいた「五行キャラクター」チェックで
パートナーの（愛犬）の性格を見てみましょう！
当てはまる項目が最も多いものが、パートナーの生まれ持った基本のタイプです。



木(もく) タイプ

- ☐ 走ることが大好き
- ☐ 新しい芸が得意
- ☐ いつもエネルギッシュ
- ☐ 食べるのが早い
- ☐ ひとりの時間も好き

目標に向かって真っすぐ進む、
少しシャイで情熱的ながんばり屋

！ 目や筋肉のトラブルに注意



火(か) タイプ

- ☐ 人も犬も大好き
- ☐ いつも中心にいたい
- ☐ アピール上手
- ☐ 常に甘えん坊、寂しがり屋
- ☐ 興奮しやすい

愛嬌バツグン！
みんなを笑顔にするアイドル

！ 心臓や血管のケアが大切



土(ど) タイプ

- ☐ のんびりおだやか
- ☐ 食いしん坊
- ☐ 常にマイペース
- ☐ おうちが好き
- ☐ 太りやすい、ぽっちゃり

包容力たっぷり
おっとり癒やし系

！ おなかデリケートで
湿気が大敵！



金(こん) タイプ

- ☐ クールで落ち着いている
- ☐ じっくり観察する
- ☐ マイルールがある
- ☐ キレイ好き
- ☐ 大きな音にも動じない

スマートでクール、
賢いスタイリッシュ派

！ 皮膚被毛や呼吸器系の
乾燥に注意



水(すい) タイプ

- ☐ 初めての場所や人が苦手
- ☐ 大きな音が苦手
- ☐ よく震える、陰に隠れる
- ☐ あたたかい場所が好き
- ☐ 寒がり

優しく守ってあげたくなる
デリケートな愛されキャラ

！ 寒さに弱く、足腰や
泌尿器系のケアが大切

東洋医学では、季節と身体は
深くつながっていると考えます

もともと暑がりな火タイプや、
胃腸に影響が出やすい土タイプは、
夏にいちばんダメージを受けやすい
と事前に予測ができるので、
本格的にバテる前に身体に合う
食材を摂り入れて、食養生を
心がけてあげましょう！



※本診断の結果は、統計や一般的な傾向に基づくものであり、性格や特徴を完全に断定・保証するものではありません。
診断結果を参考にする際は、ご自身の判断においてご活用ください。

FROM

食養生は「1週間ごとの体調チェック」が基本のき



ホリスティック
アドバイザー

体調は生まれ持った基本のタイプだけでなく、その日の天気や気温によっても揺れ動きます。
「今週は軟便気味だから、おなかを労わる土の鶏肉をトッピングしよう」といった、
今の体調にぴったりの食材選びも大切です。
裏面の『今週の五行体調チェック』なら、今のパートナーに必要な食材を迷わず選べます。

「今週の五行体調チェック」「おすすめ食材リスト」今すぐ裏面をチェック！

『今週の五行体調チェック』 & おすすめ食材リスト

愛犬編

今のパートナーの体調や状態に当てはまるものをチェックしてみましょう。
チェックが最も多いタイプのおすすめ食材が、今のパートナーに加えてあげたい食材です。

五行タイプごとのおすすめ食材は基本のタイプにも当てはまるので、ぜひ毎日の食養生にご活用ください。

※本チェックは健康管理の目安です。もし体調が気になる場合は獣医師にご相談の上、無理のない範囲でお楽しみください。



木(もく) タイプ

「気の巡り(ストレス)」のサイン

- ☐ 目やにや涙やけが気になる
- ☐ いろんなものを噛みたがる
- ☐ 手足をよく舐める
- ☐ 気を張っている感じがする

おすすめ食材

馬、鹿、鴨、アロニアベリー、
ローズヒップ、りんご など



火(か) タイプ

身体に「熱」がこもっているサイン

- ☐ 冷たい場所を好む
- ☐ 皮膚に赤みがある
- ☐ ハアハアと息が荒い
- ☐ お水をガブ飲みする

おすすめ食材

鶏肉、サーモン、パパイア、ズッキーニ、
かぼちゃ、モリンガ など



土(ど) タイプ

「お腹の冷え・疲れ」のサイン

- ☐ お腹がキュルキュル鳴る
- ☐ おならがよく出る
- ☐ お口のニオイが気になる
- ☐ 散歩中に草を食べる

おすすめ食材

鶏、七面鳥、豚、牛、
にんじん、じゃがいも など



金(こん) タイプ

「お肌や体内の乾燥」のサイン

- ☐ フケや肌の乾燥がある
- ☐ 毛並みがパサつく
- ☐ 留守番後にすごく甘える
- ☐ カッカッと乾いた咳をする

おすすめ食材

ウサギ、カンガルー、梨、
ココナッツ、月見草油 など



水(すい) タイプ

「冷え」のサイン

- ☐ 丸まって寝ている
- ☐ おしっこの回数が増える
- ☐ 動作がいつもよりゆっくり
- ☐ 耳や肉球が冷たい

おすすめ食材

羊、山羊、ビーツ、椒(セリ)、フェネル、
ブラックミンチードなど

食材について
もっと知りたい方におすすめ

愛犬のための
ホリスティック食材事典

144食材について、
中医学と栄養学の視点で解説



about Bioliob

「毎日さまざまな食材の栄養素から1週間程度で栄養バランスを整えるのが自然である」という
ビオリオーブの考えに基づき、トッピングとして手軽にさまざまな食材を取り入れてもらえるように、
20種類以上もの単一動物性タンパク源(一部除く)の商品を展開する、ペット先進国ドイツ生まれのブランドです。

ビオリオーブ 食材別ラインアップ

