

[特集]

必見

# 愛犬の ごはん大研究

「食えること」は「生きること」。ヒトを含むすべての動物は、  
生きるために食べものを摂り続けなければなりません。  
愛犬の食事の内容や量、栄養バランスなどは、  
犬種や体格、ライフステージ、運動量、  
健康状態、生活環境などによって異なってきます。  
愛犬の健康のために、理想的な食事について考えてみましょう。

## 監修・文：奈良なぎさ

ペット栄養コンサルタント。「CLAYTON COLLEGE OF NATURAL HEALTH」(アメリカ)の「HOLISTIC NUTRITION」コース修士課程修了。現在、ペットクリニックに動物の栄養指導者として勤務しながら、動物と人間の個別代謝システムの違いによる効果的な食事方法や、それに伴うライフスタイルなどを提唱。日本ペット栄養学会会員。日本病態栄養学会会員。American Academy of Veterinary Nutrition会員。

協力：芳賀晶子 写真：中村陽子 イラスト：フジサワ ミカ

6つの栄養素はどんな働きをしているのか『知っておきたい基礎知識』

栄養素はどのような働きをし、その過不足が愛犬にどのような影響を与えるのか、きちんと理解して愛犬の健康維持に役立てましょう。

主な含有食品	主な働き		摂取不足／過剰摂取
タンパク質 	カラダをつくる ＋ エネルギー源	肉、魚、卵や乳製品などに多く含まれる。 体内に取り込まれたタンパク質は、一度アミノ酸に分解されてから再度タンパク質に合成されて体組織をつくるのに使われる。 被毛、爪、筋肉、骨、腱、血液、酵素など、体組織の多くはタンパク質でできており、タンパク質なしでは生命を維持できない。 とくに体内で作られない必須アミノ酸は必ず食事から摂る必要がある。	【不足】 食欲不振や成長不良などさまざまな健康障害に関与する。 【過剰】 肥満をはじめ肝臓や腎臓疾患、尿石症などの原因になることがある。
炭水化物 	エネルギー源 ＋ 腸管の健康管理	米や麦などの穀類、イモ類に多く含まれる。 炭水化物は糖質と繊維質からなり、糖質はエネルギー源に、繊維質は腸管の健康を保つ働きがある。	【不足】 糖質の不足は子犬では低血糖などの原因に、繊維質の不足は便秘や腸内環境の乱れの原因となる。 【過剰】 糖質の過多は肥満の原因に、繊維質の過多は軟便、下痢、栄養吸収阻害などを引き起こす。
脂肪 	カラダを守る ＋ エネルギー源	植物油、動物の脂肪などに多く含まれる。 脂質は効率のよいエネルギー源で、生理作用を円滑にするという働きがある。とくに植物油や魚油に多く含まれるリノール酸、α-リノレン酸などの、必須脂肪酸は体内では合成されないため、食事から摂ることが大切。	【不足】 体の機能が乱れやすくなり、被毛や皮膚にトラブルが起きたり、成長が阻害されたりする。 【過剰】 肥満を招き、膵臓や心臓に悪影響を与えることもある。
ビタミン類 	生理機能の調整	ビタミンには水に溶ける性質の水溶性ビタミン（ビタミンB群、C）と、油脂に溶ける性質の脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K）がある。ビタミンは食べ物から体内でエネルギーに変わるのを助ける働きがある。	【不足】 食欲不振、皮膚疾患や免疫力低下など。 【過剰】 とくに気をつけたいのはレバーに多く含まれるビタミンAやDの摂りすぎ。中毒症状を起こす。
ミネラル類 	生理機能のサポート	ミネラルは微量で、ビタミンと一緒に体内で生じるさまざまな化学反応をサポートする働きがあり、骨や歯の構成成分になったり、神経の伝達係として働いたりもする。	【不足】 食欲不振、筋力低下や貧血など。 【過剰】 骨の疾患をはじめ腎臓疾患や尿石症などの原因になる。
水 	生命維持	水は血液や体液の成分で、カラダの60～70パーセントを占めている。また、水は生命を維持するためのさまざまな化学反応をサポートしており、水分が10パーセント失われると命取りになることもある。そのため、常に新鮮な水を飲めるようにしておくことが大切。	ミネラルウォーターには硬水と軟水があるが、硬水はカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が多く、尿石症を起こすことがあるため、常用水には適さない。

愛犬ごはんの栄養について、もう一度、基本を学ぶ

ヒトも犬も、食物をエネルギー源にして生命を維持していますが、消化吸収のシステムは異なります。そのため、ヒトと犬では必要な栄養バランスも異なります。

愛犬に必要な栄養素とは

生きるためには、6つの栄養素が必要

ヒトも犬も、生きていくためには基本的に「タンパク質」「炭水化物」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」「水」の6つの栄養素が必要です。

これらの栄養素の中でも、タンパク質、炭水化物、脂質の3つは生命維持に欠かせない大切なエネルギー源にもなります。そのため、「三大栄養素」と呼ばれています。1gのタンパク質と炭水化物は4kcalのエネルギーを、脂質は9kcalのエネルギーを体に供給します。

なお、ビタミンやミネラルはエネルギー源ではありませんが、三大栄養素が体内でエネルギーに交換されるのをサポートする働きがあり、三大栄養素の摂取量によって、その必要量は異なります。

ヒトと犬では、消化吸収のシステムが異なる

この三大栄養素を、エネルギーとして体内に取り込むための消化吸収の仕組みは、ヒトと犬では違いがあります。

第一の違いは「歯」です。ヒトはすりつぶす形状の歯が多いのに比べ、犬は切り裂くためのとがった歯が多いのがわかります。これは、「のどを通る大きさの食べ物を飲み込む」という食性（※1）を示しています。

第二の違いは「消化酵素」です。消化酵素とは、食べ物を分解してエネルギーに変えるときに使われるもので、大きく炭水化物分解酵素、タンパク質分解酵素、脂質分解酵素に分けられます。食べ物を歯ですりつぶしてから体内に摂り込むヒトの場合、唾液中に炭水化物分解酵素α-アミラーゼが含まれていますが、犬

※1 ヒトは雑食性、犬は肉食に近い雑食性。

の唾液にはその酵素は含まれていません。食性が違うため、消化酵素も違うのです。

第三の違いは「腸の長さ」です。栄養素や水分は腸から体内に吸収されますが、犬の腸は体長比に対してヒトの腸よりも短いため、ヒトが食べるようなもの、たとえば食物繊維が豊富なものを多めに食べると、栄養素が十分に消化吸収されないまま、軟便や下痢となって排泄されてしまいます。

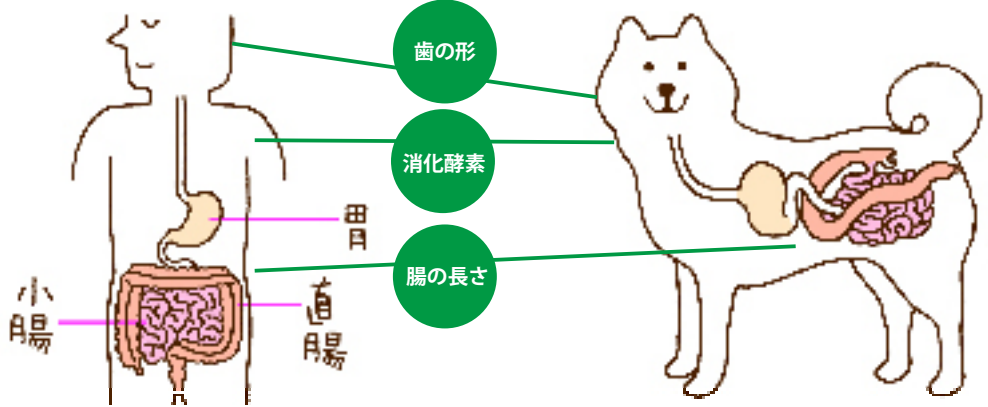
ヒトと犬では、最適な栄養バランスも異なる

このようにヒトと犬ではカラダの仕組みが異なるため、食事の内容も別々に考えなければなりません。

ヒトの場合は炭水化物を中心に栄養構成を組みますが、犬の場合はタンパク質を中心とし、その要求の違いにより、ビタミンやミネラルの必要量も違ってきます。

そのため、ヒトの食事と同じ感覚で犬の食事を見ると、栄養に過不足が生じやすくなってしまいます。

ヒトと犬の消化吸収のシステムはここが違う





愛犬の1日に必要なエネルギー量がすぐわかる計算シート

■ 愛犬用のエネルギー要求量を把握しましょう。

① 愛犬の体重を量りましょう。

→  kg

② 愛犬の体重をもとに、安静時エネルギー要求量 (RER) を表1の早見表で決めます。

→ A  kcal / 日

表1 安静時エネルギー要求量(RER(kcal))早見表

体重kg	kcal	体重kg	kcal	体重kg	kcal	体重kg	kcal	体重kg	kcal
1	70	11	423	21	687	31	920	41	1134
2	118	12	451	22	711	32	942	42	1155
3	160	13	479	23	735	33	964	43	1175
4	198	14	507	24	759	34	986	44	1196
5	234	15	534	25	783	35	1007	45	1216
6	268	16	560	26	806	36	1029	46	1236
7	301	17	586	27	829	37	1050	47	1256
8	333	18	612	28	852	38	1071	48	1277
9	364	19	637	29	875	39	1092	49	1296
10	394	20	662	30	897	40	1113	50	1316



まずは体重測定からスタート。

※肥満犬の場合、いきなりダイエットするのは危険が伴う場合があります。必ず獣医師に相談の上、ダイエットプログラムにそってエネルギー要求量を求めてください。

③ 愛犬の係数を表2の早見表で決めます。

→ B

※活動レベル(犬種、年齢、季節、その日の散歩、など)をもとにおよその係数を決めてください。

表2 係数早見表

愛犬の状態	係数の目安
健康な成犬で、1日に20分程度の散歩が2回程度あり、あとは室内で自由にしている	1.6
避妊手術や去勢手術をしている(※1)	1.4
少々太り気味	1.2
避妊手術や去勢手術をしておらず、運動量が多い	1.8
生後4か月までの小型犬や、生後5か月までの大型犬など(※2)	2.5 ~ 3
生後4か月以降の小型犬や、生後5か月以降の大型犬など(※2)	1.8 ~ 1.6

※1 避妊手術や去勢手術をしている場合は太りやすくなるため、通常の係数(1.6)よりも低い係数に設定する。  
※2 成長期の犬の場合、高い摂取エネルギーが求められるため、月齢が小さいほど係数を高く設定する。

④ 愛犬が1日に必要なエネルギー要求量(DER)を求めます。

安静時エネルギー要求量 A × 係数 B = C  kcal / 日

■ いつも与えているドッグフードで愛犬に必要な給与量を計算しましょう。

⑤ 100gあたりのカロリー(フードのパッケージに表記されている場合)

→ D  kcal

⑥ 1日分の給与総量を求めます。

1日に必要なエネルギー要求量 C ÷ 100gあたりのエネルギー量 D × 100 = E  g / 日

⑦ 1日2回に分けて与える際の1回分量を求めます。

1日分の給与総量 E ÷ 2 = F  g / 回

※小数点以下、四捨五入して下さい。



よく運動をする犬と、そうでない犬とでは一日の食事も違う。

**1日に必要なエネルギー量を求める**  
1日に必要なエネルギー量は、その犬のライフステージ(成長期や維持期などの段階)や体格、生活環境、運動強度、健康状態、季節などによって異なります。  
その求め方にもさまざまな方法がありますが、ここでは、「安静時エネルギー要求量」(RER(※))に、運動強度や生活環境、健康状態を数値で表した「係数」を掛けた「1日当たりのエネルギー要求量」(DER(※))を求めます。  
1日に必要なエネルギー量を把握することで、適正体重を維持するよ

うに心がけましょう。

● 求め方

※左ページの計算シートでご確認ください。

① まず愛犬の体重を量ります。

② 表1より、愛犬の「安静時エネルギー要求量」を求めます。…A

③ 表2より、愛犬の状態をあらわす「係数」を決めます。…B

④ AとBから愛犬の「1日当たりのエネルギー要求量」を求めます。…C

**ドッグフードの1日の給与量を求める**

次に、ドッグフードの給与量を計算しましょう。

ドッグフードは製品ごとに栄養構成やエネルギー量が異なるため、たとえば製品Aと製品Bとでは見た目が同じでも、栄養構成やカロリーが異なります。そのため、製品ごとに与える分量を計算する必要があります。

ドッグフードのパッケージには、「ME(代謝可能エネルギー)〇〇〇kcal / 100g」といった表示がありますから、この数字をもとに

給与量を算出します(計算シートの

567)。

■ なお、ドッグフードの給与ラベル表示には体重別の給与量が表示されていますが、これは一般的な条件で1日に必要なエネルギー量を算出し

**愛犬に適した食事がどうかを、チェックする方法**

与えている食事が愛犬に適しているかどうか気がなるときは、「糞便」の状態がバロメーターになります。食べ物や栄養分が体内で消化吸収されて残ったものが糞便ですから、消化吸収がよければ、糞便はほどよい固さで量も多くはありません。また、その食べ物で栄養が十分に足りているかどうかは、被毛の状態

- ☐ 便の量が多い
- ☐ 便が緩い、または下痢
- ☐ 便が固く、ぼろぼろしている
- ☐ 便の色が黄色い、黒い、白いなど
- ☐ 便が臭い
- ☐ 被毛の艶が悪い
- ☐ どこかといって悪いところはないが快活さにかける
- ☐ 常に空腹のようす
- ☐ 皮膚が弱い
- ☐ 耳が臭い

ているもので、必ずしもその給与量が愛犬に適しているとは限りません。パッケージの表示通りに与えても、痩せたり太ったりすることがありますから、愛犬に適した給与量を算出し、必要量の目安を把握しましょう。

や元気度にあられますから、合わせてチェックする必要があります。もし、次のような症状が続いている場合は、食べ物をうまく消化吸収できていない可能性があります。新しいフードに変更したら、問題がない限り、3か月程度は様子を観察しましょう。

※安静時エネルギー要求量(RERとはResting Energy Requirementの略)適度な温度下で、呼吸、食事、排泄をしているが、運動量が殆どない状態にあるときのエネルギー要求量のこと。  
※DERとはDaily Energy Requirementの略。

# 必ず役立つ、 ドッグフードの適切な選び方

主食としてドッグフードを与えていても、愛犬にはどのフードが適しているのかは分からないことが多いものです。ここで、選ぶポイントをご紹介します。

## 愛犬にぴったりのドッグフードとは

数あるドッグフードの中から「これが一番です」という商品ははつきりいてありません。なぜならば、犬には「個体差」があるからです。

ある犬には適していても、別の犬の身体には合わないという場合があります。

最適なフードを選ぶコツは、「食べた結果」、つまり、健康状態と便の状態を観察して判断をすることです。

## ドッグフードを選ぶときの5つのポイント

ドッグフードを購入する際は、パッケージの表示から、以下のポイントをチェックしましょう。

### ① ライフステージ、ライフスタイルに適していること

愛犬の年齢、日頃の運動量などに合ったものを選ぶようにしましょう。

一般的には「成長期、維持期、高齢期」のライフステージに分類され、さらに「減量用」「パフォーマンス用」など、必要とするエネルギー量によって分類されています。

主食として与えるフードは必ず

「総合栄養食」と表示されているものを選びましょう。「総合栄養食」というのは、犬が水とその食事だけで健康状態を維持することができるドッグフードのことをいいます。

総合栄養食の表示がない「一般食」では、犬に必要な栄養をすべて摂取することはできません。

### ③ 原材料表示が明確であること

ドッグフードの原材料は、三大栄養素であるタンパク質源、炭水化物源、脂肪源が明確に表示されているものが望ましいとされています。何が使われているのか分からないフードは避けましょう。

また、原材料は「重さ」順に表記されていますが、同じ食材を複数の名称に分割して表示し、実際の含有量よりも少なく見せている場合がありますのでご注意ください。

各原材料を三大栄養素に分類し、動物性タンパク質が最も多いものを選ぶとよいでしょう。

### ② 「総合栄養食」であり、ペットフード安全法や、AAFCO（米国飼料検査官協会）の栄養基準をみたしていること

※ AAFCO（米国飼料検査官協会）  
ペットフードの栄養基準の目安を示す機関。AAFCOの基準を満たしているペットフードには、「AAFCO」の基準に適合していることを証明する記載があります。栄養基準だけではなく「給与基準」を満たしているほうが好ましいと考えられます。



ペットフードに使用されている原材料の名称例

栄養素	ペットフードラベルの記載名称
タンパク質	牛肉、乾燥酵母、チキンミール、チキンレバーミール、鶏副産物粉、鶏肉、鶏副産物、コーングルテンミール、乾燥卵、魚、フィッシュミール、ラム肉、ラムミール、肉副産物粉、家禽類、家禽類ミール、大豆、大豆ミールなど
炭水化物	米粉、玄米、トウモロコシ粉、発酵用米、グレインソルガム、オオムギ、ポテト、タピオカ、小麦粉 など
脂肪	動物性脂肪（鶏脂、牛脂、家禽類脂肪、魚油など）、植物性脂肪（大豆油、ひまわり油、コーン油、亜麻仁油、植物油など）

は動物性タンパク質

どんな添加物が使用されているのかをきちんと記載されているものが良いでしょう。

なお、安全性の高い添加物を使用したドッグフードは、必然的にコストが高くなり、保存期間も短くなります。安全性の高い酸化防止剤の例としては、ビタミンC、トコフェロール（ビタミンE）、植物由来抽出物（ローズマリー抽出物）などがあります。

### ★ここにも注意！

#### ●「店頭での保存状態」

店頭での商品の管理方法も大きくペットフードの質を左右します。換気、温度、湿度、配置などに注意しなければ商品は劣化します。

#### ●保存方法

ペットフード開封後は、すぐに酸化が始まり、時間の経過に伴って栄養の状態も劣化します。空気に触れないようにしっかりと口を閉じ、高温多湿な場所を避けて保管し、早めに食べ切りましょう。

#### ●ペットフードの色

犬の食事選びの基準は「嗅覚」であり、「視覚」による色の識別ではありません。ペットフードの不自然な色は、飼い主の購買意欲を促進するために添加されている着色料によるものです。

## ペットフード安全法

ペットフードの安全性の確保を図るため、平成 21 年 6 月 1 日から、「愛がん動物用飼料の安全性の確保に関する法律」（ペットフード安全法）が施行されました。法律の対象となるのは犬及び猫用のペットフードです。

これにより、ペットの健康に悪影響を及ぼすペットフードの製造、輸入又は販売は禁止されます。消費者に対して適切かつ十分な情報を提供するために製造業者名や賞味期限などの表示が義務

付けられます。また、国は国内に流通するペットフードを監視し、問題が起きた時はその廃棄、回収を事業者に対して命令することができます。

●ペットフード安全法に関する詳しい内容については、環境省のホームページ  
<http://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/petfood/index.html>にてご確認ください。

### < 表示例 >



#### 「ペットフード安全法」に基づく表示

- ①名称  
犬用か猫用かわかるように表示
- ②賞味期限  
栄養価や風味を保証できる期限を表示
- ③原材料名  
添加物も含め使用している原材料をすべて表示
- ④原産国名  
製造された国名を表示
- ⑤事業者名・住所  
事業者の種別と名称、住所を表示

■成犬用総合栄養食  
■内容量：3kg  
■与え方：成犬体重 1kg あたり 1 日〇〇g を目安として、1 日の給与量を 2 回以上に分けて与えてください。  
■成分：粗たん白質 18%以上、粗脂肪 5%以上、粗繊維 5%以下、粗灰分 8%以下、水分 12%以下、エネルギー 300kcal / 100g

#### 「ペットフード安全法」以外の表示

用途、与え方、内容量、成分の項目も「ペットフードの表示に関する公正競争規約」により表示されています。

■原材料名：穀類（とうもろこし、小麦）、肉類（ビーフ、チキン）、野菜類（かぼちゃ、にんじん）、ミネラル類（P、Ca）、ビタミン類（A、B、C）、酸化防止剤（ミックストコフェロール）  
■原産国名：日本  
■製造業者：ABC ペットフード株式会社  
〒100-0000 東京都〇〇〇区〇〇町 1-2-3  
■賞味期限：袋の底に年月で印字（最初の 4 ケタが西暦年、次の 2 ケタが月）

※環境省発行「知って納得！ ペットフードの表示」パンフレットより作成



特別な日に



ライスでケーキ 約 180kcal

＜材料＞ごはん 60g、鶏むね肉（生、皮なし）30g、ゆで卵 1/3 個、ブロッコリー（生）15g、ミニトマト 1 個、飾り用の焼きのり・カテージチーズ 各少々

＜作り方＞

①鶏むね肉の 1/2 をゆでてみじん切りにする。残りの 1/2 を包丁でたたいてミンチ状にし、犬の形に整えて少量の水で蒸しゆでにする。

②ブロッコリーはさっとゆでてみじん切りにする。ミニトマトは種を取り除き、飾り分をとっておき、残りはみじん切りにする。

③ゆで卵は白身と黄身を別々に細かくする。  
④ごはんは肉、②、③をまぜる。

⑤ラップをした容器に、黄身、白身、④のごはんの順に重ねスプーンなどでしっかりと押し、ラップをはずして飾り付けをする。

《ワンポイント》

イベントがあるといつも食べていないものをあげたくなりますが、それでおなかを壊す犬もいます。できるだけ食べ慣れている食材を利用して、見た目を可愛く工夫してイベントを盛り上げましょう。



手作りジャーキー 約 60kcal

＜材料＞鶏ささみ 1 本 60g

＜作り方＞

①ささみは、表面が白くなる程度にさっと熱湯に通してから、好みの大きさに切り分ける。

②クッキングシートを敷いた天板に①を並べる。

③140℃に予熱したオーブンで片面 30 分、裏返してさらに 10 分焼く。

《ワンポイント》

ジャーキーは犬の大好きなおやつのひとつ。簡単に作れるので、同じ要領でまぐろや砂肝にも挑戦してみましょう。また、調理時間を変えれば硬さを調節でき、愛犬の好みに合わせることができます。



おなかサポートスプレッド 約 60kcal

＜材料＞じゃがいも（生）50g、鶏レバー（生）10g、プレーンヨーグルト 大さじ 1、飾り用ゆでレバー少々

＜作り方＞

①じゃがいもは皮と芽を取り除き、柔らかくなるまでゆでる。

②レバーは灰汁を取りながらしっかりとゆでる。

③①、②とヨーグルトをハンドミキサーなどで攪拌する。器に盛りつけ、飾りのレバーを乗せる。

トッピング



おやつ

パンプキンビスケット 1 枚約 15kcal

＜材料（12 本分）＞かぼちゃ（皮付き）30g、薄力粉 大さじ 3、無塩バター 10g

＜作り方＞

①かぼちゃは種を取り除き、皮をよく水洗いしてから 2mm の厚さにスライスし、さらに細かく刻んでおく。

②器に薄力粉と無塩バターを入れ、バターを指先で薄力粉にすりこむようになじませたら①を加え、少量の水を加えながらひと塊にする。  
③②をラップで包み冷蔵庫で 20 分

休ませる。

④③をクッキングシートの上で 12 cm × 10 cm 程度に伸ばし、包丁で 12 等分に切り分ける。

⑤ 200℃に予熱したオーブンで 15 ～ 20 分焼く。

《ワンポイント》

かぼちゃは低カロリーで食物繊維も豊富なので、腹持ちの良いおやつになります。栄養的にもβカロテンやビタミン E といった細胞のさびを取り除く成分が入っています。



ベーシックごはん 約 180kcal

＜材料＞ごはん 60g、鶏むね肉（生、皮なし）40g、鶏むね皮（生）2g、サツマイモ 20g、キャベツ（生）10g、焼きのり（味なし）1/8 枚

＜作り方＞

①鶏むね肉と皮は熱湯でさっと湯がいてから、少量の水で中に火が通るまで蒸し煮にする。

②キャベツは熱湯でさっとゆでてから水で洗い、サツマイモは柔らかくなるまでゆでる。

③①、②の材料をみじん切りにし、

細かくちぎったのりとごはんを加えよく混ぜる。

《ワンポイント》

たまに作る手作りごはんは、身近にある食材でかつ消化に良く、愛犬が食べ慣れた食材で作るのがポイントです。焼きのりは少量で手作りごはんに不足しがちな「亜鉛」を補ってくれます。

●手作り食を継続する場合は、その他の栄養素バランスを整える食事の組み合わせが必要になります。

成犬のための食事

今回は、主食はドッグフードのままで、ちょっとしたイベントで利用できる手作りごはんや、体調がよくなるときに栄養をサポートするためのレシピをご紹介します。

手作りおやつや特別な日の食事、チャレンジしてみよう  
手作りごはんのメリットと注意点  
手作り食は、正しい知識に基づいて作れば何を食べさせたのかがわかり、ドッグフードよりも「食事と体調の関係」がはっきりと見えてきます。そのため、愛犬の体調に合わせて

食事内容を変更したり、量を調整したりといった工夫をすることができます。しかし一方で、手作り食を作るには知識が必要で、ドッグフードよりも手間・時間・コストもかかりますし、栄養バランスが悪い食事です。健康を害する危険性もあります。よ

手作りごはんを上手に生活に取り入れる

食事とは命をつなぐものであり、一生食べさせなければならぬものです。手作り食がよさそうだからと始

めるのは、愛犬の好きな食材を多く入れた食事を長期間続けた結果、肥満や肝臓障害を起こしてしまうというケースです。

めてみたものの、すぐにまたもの食事に戻すことがあります。そうした食事内容や種類のたび重なる変更は、愛犬にストレスを与えてしまいます。

まずは飼い主として、どれだけの時間や手間、費用をかけることができるかを考えましょう。そして無理なく取り込むことができる方法を考えるほうがよいでしょう。

トッピング

パワーアップトマト 1 個約 7kcal

＜材料（6 個分）＞ミニトマト 3 個、カッテージチーズ 大さじ 1、豚もも肉赤身（生）10g、飾り用きゅうり少々

＜作り方＞

①豚もも肉は中に十分火が通るまでゆでてから細かく刻む。

②ミニトマトは水で洗い、へたをとってからそれぞれ半分に切る。

③カッテージチーズに①をまぜて 6 等分し、②の切り口につける。

④③に飾り用きゅうりをのせる。

《ワンポイント》

野菜は低カロリーなおやつになりますが、タンパク質と組み合わせることでそこに含まれる栄養の吸収率もアップします。このままおやつとしてあげても、細かく刻んでフードに混ぜてもよい、簡単で便利な一品です。

愛犬のための手作りごはん

愛犬のための手作り食は関心が高いところです。手作り食のメリットやデメリットを踏まえながら、上手に手作りごはんを利用しましょう。

●トッピングやおやつは 1 日に必要なエネルギー量の 10% 以内におさめると、全体の栄養バランスを崩すリスクを避けられます。  
●レシピは成犬で中程度の運動量がある体重 5kg の犬を想定しています。



# ライフステージや状況に合わせ、 手作り食とドッグフードを上手に使い分ける

## 高齢期には高齢期用のごはんで 体調をしっかりと管理

### 高齢期の変化を いち早く知ろう

高齢期は一般的に7歳前後と考えられています。犬のサイズやこれまでの食生活によっても異なります。また、犬の想定される寿命の75%くらいに達したら高齢期という考え方もあります。16歳が寿命だとすれば12歳頃ということになりますが、老化の速度は、個体差、食事や生活環境などが大きくかわっているため、ほとんどの場合、もっと早い時期に高齢期の兆候を示します。

高齢になると、見た目や諸機能に高齢に伴う変化が少しずつあらわれます。次のような変化が見られたら、高齢期にふさわしい食事を用意するようにしましょう。

- 毛並みが悪くなったり薄くなったりし、白髪も出てきた
- 寝ている時間が長くなった
- 味覚や嗅覚、視力、聴覚が低下
- 刺激への反応や認識力が低下
- 活動量が低下
- 食事は変わらないのに太ってきた
- 便秘しやすくなった

### 筋肉量の低下に 配慮しよう

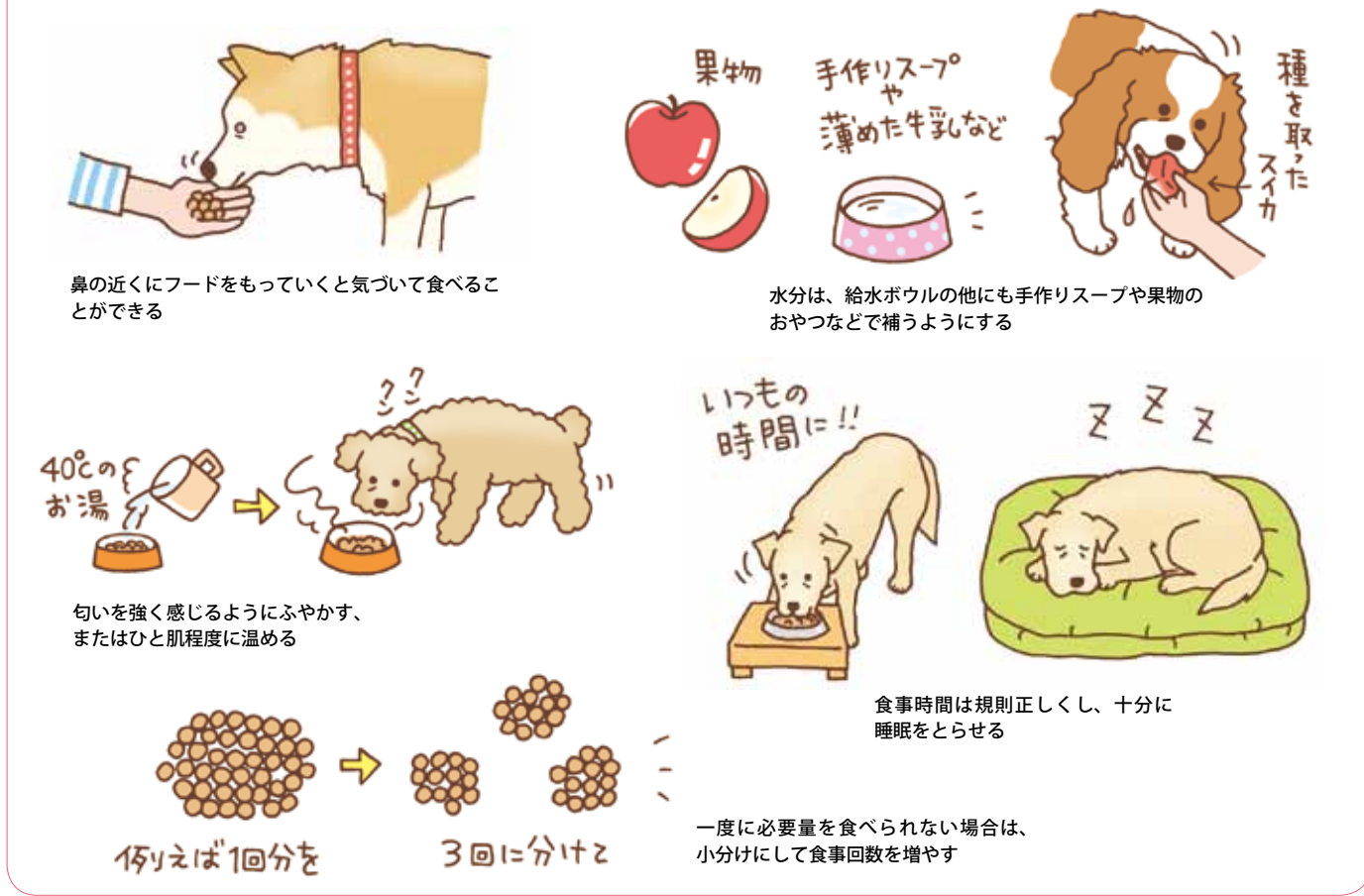
どんな犬でも高齢になると全身の筋肉量が減少します。消化器官もすべて筋肉運動をするため、筋肉量の減少は消化吸収能力にも影響すると考えられます。高齢になると便秘をしやすくなるというのもそのあらわれです。

さらに活動量が減り、寝ている時間が長くなるため基礎代謝も低下します。そのため一日に必要なエネルギー量は少なくなります。

高齢期の食事で気をつけたいのは、体重を管理しながら筋肉量を維持することです。筋肉はタンパク質でできているため、必要なタンパク質の摂取量を減らすことはよくありません。

高齢期に適した栄養バランスは、タンパク質と脂肪を成犬時より多少低く設定しますが、その分のエネルギーを炭水化物を増やすことでバランスをとっています。ただし、糖質の過剰摂取は皮下脂肪を増やす結果となるため、高齢犬用のドッグフー

## 高齢犬の給餌方法の一例



ドは繊維質を増やすことで、余分なエネルギーを便中に排泄するように作られています(5ページ参照)。

### 手作り食では こんな工夫が効果的

手作り食では、消化吸収のよい食事にするため、炭水化物の調理に工夫をします。犬の唾液には炭水化物を消化するための酵素が含まれていない(4ページ参照)ため、基本的に消化は苦手です。そこで胃腸に負



### 簡単手作りソーセージ

直径 2.5cm × 10cm のソーセージ  
1本分約 100kcal

＜材料＞鶏ささみ(生) 60g、鮭(生、皮なし) 30g、ブロッコリースプラウト 5g

＜作り方＞

- ①ささみをブロッコリースプラウトと一緒にフードプロセッサーでミンチにする。
- ②鮭は流水でよく洗い、フードプロセッサーでミンチにする。
- ③アルミホイルにクッキングシートを重ね、その上に①を 12cm × 10cm に広げ、さらに②の鮭を全体に広げて端から巻き込む。

④蒸気の上がった蒸し器で 10 分蒸す。

＜ワンポイント＞

高齢になると運動量が減り、寝ている時間も長くなるため、食事の摂取量も少なくなりがちですが、身体を作るタンパク質や、生理作用に必要な脂肪酸はしっかりと補いたいものです。鮭も鶏肉も消化によい良質なタンパク質を含んでいるので、ごはんのサポートや、おやつに活用できます。

## 成長期や妊娠期は、手作り食よりも ドッグフードを

成長期はカラダを維持するだけでなく、成長するために多くの栄養とエネルギーを必要としますが、カラダはまだ小さく、消化機能も十分に発達していないため、量を食べることができません。

ですから、少量で必要なエネルギーと栄養が摂れる成長期用のドッグフードのほうが理にかなっています。手作り食は水分を多く含むため、水分量が6〜10パーセントしか含まないドライフードと比較すると、量が非常に多くなってしまいます。

### 療法食は専門家にまかせる

ある特定の病気を食事でサポートするのが「療法食」です。栄養を調整しているため、嗜好性は落ちることが多いのですが、ここにむやみに

みましよう。食べられなくなると、体が弱るのも早くなりますので、「食べさせる工夫」をすることが大切です。

は、カルシウムとリンの割合やその他栄養素のバランスをとることは容易ではありません。よほど経験のある指導者がそばについていない限り、不安要素の方が大きくなってしまいます。

成長期は高品質のドッグフードを与えて健康な体の基礎を作り、成犬になってから徐々に手作り食を併用するほうがよいでしょう。

妊娠期は、それまで手作り食を食べている犬なら、食事回数を増やし、栄養構成を変えることで対応できますが、ずっとドッグフードを食べている場合は、そのまま続けるほうが賢明です。

食べ物を足したりすると療法食の意味がなくなってしまう。療法食を食べない場合は、動物病院や専門家に相談してみましよう。