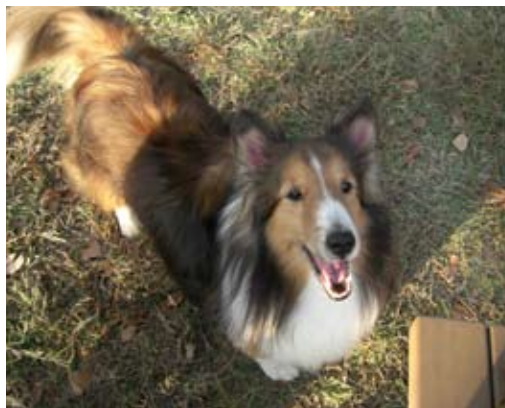


# 手作り食のすすめ ~入門編~

ペット栄養食アドバイザー  
松山尚子



## 3か月で効果てきめん!

私が完全手作り食を始めたのは5年前のこと。そのきっかけになったのは、愛犬の交通事故でした。うちのビリー(シェットランドシープドッグのオス10才)は、2才になる前に遭遇した交通事故が原因で、左前足が不自由になってしまったのです。体重増加は前足に負担がかかるので絶対禁物!当時は市販のダイエットフードを食べさせていました。そんな時、トリマーさんが勧めてくれたのが、手作り食への移行でした。

最初は半信半疑で始めた手作り食でしたが、3ヶ月を過ぎた頃から彼の体型と状態が変わり始めました。逞しい筋肉にツヤツヤ・フワフワの毛並み、体臭も口臭もほとんど消えて、シャンプーも忘れるくらい。骨も食べさせていたので、歯磨きしなくてもいつの間にか歯石が少なくなっていました。

## ヘルシーフードでメタボを解消

人間でも身体に合った健康的な食事をすれば、バランスのとれた代謝のよい体質に改善されます。日本では飽食から年々メタボ体型の人が増えているように思いますが、犬や猫も同様に、メタボ体型は寿命を縮めます。肥満だけでなく、最近犬や猫の病気も人間社会で耳にする糖尿病・肝臓、腎臓病などが多くみられます。はたしてこのままの食事でもいいのでしょうか?私達と同様、身体に合った物を中心とする食事に変えるだけで、今よりもっと健康な身体づくりが可能になるはず。自分で作った手作り食なら、訳のわからないカタカナの添加物や保存料などが入っていないというのが、何より安心で良いですね。

## はじめの一步はトッピングから

「うちの子は、ドッグフードしか食べないの」という方がたくさんいますが、犬は本当はドッグフードよりもお肉類が何より大好き!身体のしくみから、肉や魚に含まれるアミノ酸を要求しているのです。いつも渋々食べていたフードに肉や魚をトッピングしてあげるだけでも、きっとワンちゃんは大喜び!猛スピードで平らげてしまうでしょう。そんな食べっぷりを見ているとますます愛おしくなって「また作ってあげるからネ」なんて言いながら、創作意欲がどんどんわいてくるものです。

## 調味料要らずの薄味おじや

だけど…手作り食ってどうするの?と思われる方々が大半かもしれません。あまり堅苦しく考えずに、おじやのイメージ(昔の「ねこまんま」「残飯」みたいな?)で構わないと思います。(但し、減塩・薄味にすることを忘れなく!)私達が食べている献立と同じ材料で、彼らにはタンパク質(肉・魚類)を少し多くしてあげるだけでも良いので、別メニューを作るなんて面倒な事はせず、みんなで食事を楽しんで下さい。そのうちワンちゃんの好き嫌いもわかってくるので、結構作るのが面白くなってきますよ。

もしも下痢などを起こした場合でも、何を食べたかがわかっているのです、その食材を止めれば良いだけのこと。個体によっては、体が受け付けずに嘔吐や下痢を起こす食材もありますが、そんな時には焦らないで絶食させて少し様子を見てあげてください。

## 長く続けるためには楽しんで気楽にやるべし

手作り食で一番大切なことは、飼い主さんの負担にならず、長く継続出来るかどうかです。私達が毎日カロリー計算をしながら食事を作っていないのと同様に「昨日は食べ過ぎちゃったから今日は控えめにして…」と、そんな程度で大丈夫!あまり厳密にする必要はありません。それが長く続けるコツなんですよ。『同じ釜の飯を食う』これってすごくいい言葉だと思います。ワンちゃんは飼い主であるパパやママが誰よりも一番大好き!そのパパやママが作ってくれるご飯を待つ時、彼らの見つめる目が一段と輝いて見えることでしょう。皆さんも、是非!挑戦してみてくださいね!!

手作りするのに慣れてきたら、もっと食材や栄養素のことを勉強して行きましょう!

## ★我が家のワンコの食事の一例です★



鶏・トマト・アスパラ・おんじん



豚・ブロッコリー・芋・大根



ササミ・カボチャ・パプリカ

【注意】分量は今まで与えていたフードの見ためと同じ量(重さではない)を与えて下さい。持病やアレルギーのあるワンちゃんは、獣医さんの指導を仰いでください。下記のものとは与えないように注意してください。

### 有毒なもの

×ネギ・タマネギ ×チョコレート  
×生の卵白 ×生のイカ・タコ

### 危険なもの

×加熱した鶏の骨・固い魚の骨 ×香辛料

△牛乳

(個体差あり)