

# 手作り食のすすめ ～初級編～

ペット栄養食アドバイザー  
松山 尚子

## ペットフードについて

ペットフードの袋の裏面をご覧になったことがありますか？原材料が記載されています。材料の多い物から順番に並んでいますが、さて、犬や猫達にとって必要とされている肉類、魚などは何番目に載っているのでしょうか？手作り食なら、肉類や魚など充分に与えてあげることができます。また、添加物として酸化防止剤などが含有されていますが、ビタミンEやC、クエン酸は保存に注意が必要です。できるだけ2～3週間で食べ終わる量を目安に購入されると良いでしょう。

## 手作り食について

手作り食のメリットとは？

1. 何を食べているか分かる安心感
2. 人間と同じものを食べられる
3. その子によって、その日によって細かく調節できるなど

喜んで食べてくれる／元気になった／毛づやが良くなった など！



## 手作り食を作ってみましょう!!

### 1) 一回の食事量の目安

頭の「鉢」サイズが目安です。耳の上すれすれに野球帽をかぶせた感じを両手で円を作ってイメージしてください。それを一回の食事の目安にしましょう。2～3週おきに体型チェックをお忘れなく。(背骨、あばら(肋骨)、ウエストなど、見た目の体型)

	肥満	正常	痩せ
背骨	背骨が触れない	確認ができる	背骨が浮き出る
肋骨	肋骨が触れない	確認ができる	肋骨が浮き出る
ウエスト	くびれがなくなる	くびれがわかる	くびれ増加

### 2) 食材の割合

動物性食品：植物性食品 = 犬／6：4～8：2、猫／7：3～9：1 重さではなく見た目を重視(植物性食品が多くなるので)

#### <肉類や魚などの動物性食品について>

生でも加熱でもどちらでもOK! しかし、いきなり生からだとなかなか難しいので最初は加熱した肉類(鶏肉)から、体調を見ながら少量ずつ試していける事をお勧めします。(まれに鶏肉でも体に合わないケースもあります) 現在では様々な肉類が手に入るようになりましたが、2～3種類からローテーションを組むようにしましょう。

※カルシウム不足

肉類にはほとんど含まれないカルシウムの供給には、いりこ、桜えびなどカルシウムが豊富な食材を与えましょう。

カルシウムサプリメントでも良いでしょう。

※植物油の利用

酸化しにくい油・・・脂溶性の抗酸化物が豊富な食材(人参・トマト・かぼちゃ・ほうれん草など)は、油で炒めましょう<オリーブ油・ゴマ油>  
酸化しやすい油・・・被毛やアレルギーに有効<魚油・エゴマ油・アマニ油・シソ油など>

#### <野菜などの植物性食品について>

私たちが食べている野菜を2～3種類分けてあげるだけで十分です。

消化しやすいように細かくしてあげてください。旬のものを使った方が栄養価も高いです。

### 3) 与えてはいけない食材

#### ①ネギ類・・・玉ねぎ・にら・長ねぎなど

赤血球を壊すため貧血を起こす危険性がある(ニンニクは免疫強化作用があり、少量ならば大丈夫。しかし取りすぎには注意が必要)

#### ②チョコレート

神経を興奮させ、心拍を早くしたり、神経症状を起こしたりする危険性がある。

#### ③生卵の白身だけ

ビオチン(ビタミンの一種)の吸収を邪魔する・・・ビオチン欠乏症(加熱したり黄身と一緒になら問題なし)

#### ④生のエビ、カニなど甲殻類

チアミン(ビタミンB1)の働きを邪魔する。(加熱すれば問題なし。しかし消化しにくい)

#### ⑤その他

加熱した鶏の骨(生ならとても良いカルシウム供給となる)・ジャガイモの芽・香辛料・レーズン/ブドウ・小麦(食パン・うどん・パスタ)

### 1) 一回の食事量の目安

基本的に作り方は人間の食事と同じです。例えば・・・出し汁に飲み込みやすいサイズに切った野菜をやわらかく煮て塩や味噌などの調味料で味付けをし、お肉にさっと火を通し、冷ましたら出来上がり。簡単ですよ。