

元気の素は食事から!

「肥満」を防ぐ生活習慣

愛犬の食事管理をきちんとしていますか? ついついおやつを与えすぎて、太らせていないでしょうか? 肥満は、健康を損なう一番の大敵! 食欲増進の季節、愛犬を太らせない生活習慣を身につけましょう。



カロリー表

いつも与えているおやつやトッピング、フードに換算すると?

成犬用ドライフード 大さじ1杯あたり 約35kcal (約350kcal/100gとして)

ほぼビーフジャーキー1枚分に相当



代表的な犬用おやつ

ビーフジャーキー	1枚	36kcal
ササミジャーキー	1枚	30kcal
クッキー・ビスケット	1枚	21kcal
ボーロ	5粒	37kcal
ガム	1本	91kcal
豚の耳	1個	49kcal

トッピングやおやつによく使われる食材

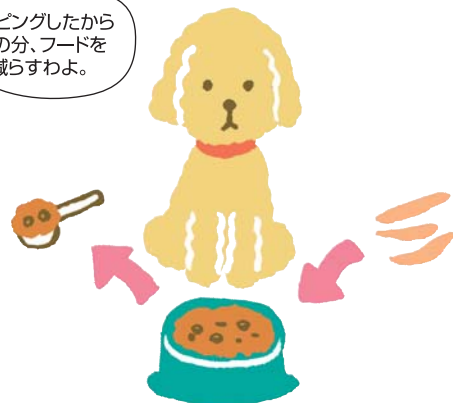
ササミ	40g	48kcal
牛肉(もも)	40g	77kcal
豚肉(もも)	40g	63kcal
まぐろ(赤身)	1切れ	13kcal
にんじん	1/4本	16kcal
じゃがいも	1/4個	18kcal
さつまいも	1cm厚	52kcal
ブロッコリー	1房	4kcal
キャベツ	葉1枚	12kcal
トマト	1/4個	7kcal
りんご	1/4個	33kcal
バナナ	1/4本	20kcal
ヨーグルト(無糖)	大さじ1	12kcal
カッテージチーズ	大さじ1	14kcal
卵	1個	76kcal
おから	1/2カップ	52kcal

*食品のカロリーはあくまで目安です。

●おやつやトッピングは「別腹」ではありません
最もカロリー管理をしやすいのは、必要摂取カロリー分をすべてフードで与える方法です。一日の給与分のフードを取り分けておき、おやつもそこから与えるようにすれば、面倒なカロリー計算もいりません。
「それでは味気ない」という方は、栄養バランスを崩さないためにも、おやつやトッピングは、一日の必要摂取カロリーの1〜2割までに抑えるようにしましょう。そして、与えたカロリー分、フードの給与量を減らしてください。いつも与えているおやつやトッピング食材のカロリーを調べ、フードに換算するだけでもかなりの量になるのが把握しやすくなります。

●愛犬の満足感を保つために、おやつとの与え方に工夫を
おやつは量が減って愛犬が不満そうであれば、与え方に工夫を。回数は減らさず、おやつを小さく切って一回当たりの量を少なくして対応しましょう。犬はほとんど噛まずに飲み込む習性があるので、おやつは小さく切ると満足感に影響を与えません。

トッピングしたからその分、フードを減らすわよ。



必要摂取カロリー計算式

体重5kg、成犬避妊済みのワンコの場合を計算してみよう!

✓ ボタンのついた電卓を使用してください

1 体重を3乗します (=3回掛けます)

$$5 \times 5 \times 5 = 125$$

2 √を2回押します

$$125 \text{ に } \sqrt{\text{ を2回押す }} = 3.3437013$$

3 70を掛けます

$$3.3437013 \times 70 = 234.05909$$

4 犬の状態に合わせて、以下の係数を掛けます

$$234.05909 \times 1.6 = 374.49454$$

※係数

これが愛犬の1日の必要摂取カロリーです

係数とは

必要摂取カロリーは愛犬の年齢、去勢・避妊の有無、減量が必要か否かなどの条件によって変わります。以下の係数から愛犬の状態に該当するものを選んでください。

- 安静、もしくは減量が必要: 1.0
- 成犬太り気味・高齢犬: 1.4
- 成犬避妊・去勢済み: 1.6
- 成犬未避妊・未去勢: 1.8
- 4か月以上の子犬: 2.0
- 4か月までの子犬: 3.0

約375kcalなのね!



1 愛犬に必要なカロリー以上は与えない
さて、まず最初に、愛犬の毎日の食生活を振り返ってみましょう。あなたはフードをきちんと量って与えていますか? おやつを与えたり、その分フードを減らしているでしょうか? 太る原因は簡単で、摂取カロリーが消費カロリーを上回っているから。つまり、飼い主さんが愛犬の喜ぶ顔を見たとおやつを与えすぎたり、フードの上になっぴりトッピングをしすぎることが、愛犬を肥満させる一番の原因といえるでしょう。

●愛犬の1日の必要摂取カロリーってどのくらい?
そこで、カロリー管理の意識をもつために、愛犬が一日に必要な摂取カロリーがどのくらいか、次の計算式を使って、電卓で算出してみましょう。
この数値を超えないように、フードやおやつとの給与量を調整していけば、肥満は防げるはずです。
※計算式で算出された数値はあくまで目安ですので、愛犬の体重の増減を見ながら、調整してください。

肥満を防ぐ生活習慣

チェック・ポイント

- 首の後ろに肉がついて、しわが寄っていないか?
- 上から見たときに、腰にくびれがあるか?
- しっぽの付け根に肉がついていないか?
- のどに肉がついて二重あごになっていないか?
- 触ったときに肋骨が感じられるか?
- 横から見て、お腹のラインがなだらかなカーブを描いているか? (お腹が地面と平行なら危険信号)

愛犬を肥満にさせないためには、飼い主さんが、愛犬の体重と体型に関心を払うこと。日頃から、左記のような観点でボディ・チェックする習慣をつけましょう。

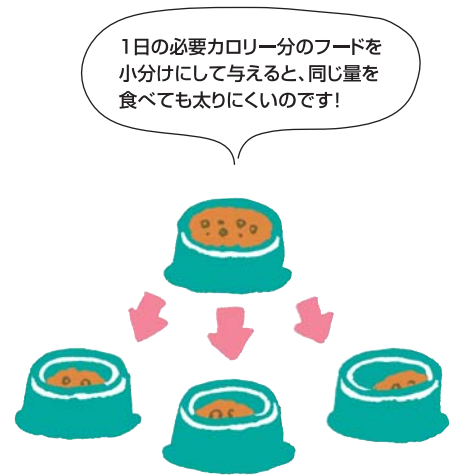
また、定期的に体重測定[※]を行い、太りすぎの兆しが見られたら、食生活の見直しをしてください。いったん肥満になると元に戻すのは大変。早めの対策が大切です。

※1歳(大型犬は1歳半)時の体重が適正体重といわれています。適正体重を15%以上オーバーすると危険信号です。適正体重がわからない場合は、獣医師に相談を。

4 ボディ・チェックと体重測定の習慣を

2 食事回数は、ドカ食いより小分けで

次に考えたいのが、食事回数。一般的には、一日1〜2回が多いのではないのでしょうか。愛犬の健康状態に問題がなければ、それでもかまいませんが、肥満予防の観点からは、食事回数を3〜4回に増やして、小分けにして与えるほうが効果的です。



● **空腹時間が長いと吸収率がアップ**

人でもドカ食いは肥満のもとですが、犬も同じ。食事の間隔があいて空腹時間が長くなると、体が飢餓状態と判断して吸収率が高まり、食べたものが体脂肪として蓄積されやすくなるのです。また、食事を摂ること自体で消費されるエネルギーもあります。つまり食事回数を増やすと、エネルギー消費の機会も増加するわけです。

さらに胃が空っぽの状態が続くと、犬が胃液や胆汁を吐く原因にもなります。

3 太りにくい体づくりに、お散歩は欠かせません

「小型犬にはお散歩は必要ない」と思っている飼い主さんも多いのですが、小型犬であっても、心身の健康のために、毎日のお散歩は欠かせません。

運動による消費カロリー自体はごくわずかですから、直接的な肥満解消の効果は期待できません。しかし、適度な運動で筋肉をつけることで、基礎代謝がアップし、太りにくい体をつくってくれるのです。

● 基礎代謝の4割が筋肉で消費

基礎代謝とは、呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど、生きていくのに最低限必要なカロリーのことで、じつじつと消費されています。実は、1日の消費カロリーの約7割は基礎代謝で占められ、基礎代謝の4割は筋肉で消費されています。筋肉をつけることが、肥満予防にとっても有効なことがわかりますよね。

● 肥満犬に激しい運動は厳禁

ただし、すでに肥満してしまっている愛犬に、激しい運動をさせることは厳禁。心臓や関節に負担がかかり、健康を損なう原因になりかねません。その場合には、まず食事管理で体重を落とすところから始めましょう。



1日の消費カロリーの約7割は基礎代謝。寝ている消費されるんだって。

愛犬にぴったりのフード選びは、ココをチェック!

肥満予防のためにはフード選びも大切なポイント。年齢や活動量、太り気味かどうかなど、愛犬の状態を考慮して、最適なものを選んであげましょう。

※パッケージはイメージです。実際の商品ではありません。

年齢に最適な栄養バランスのものを

ライフステージ
幼犬は、体重当たり成犬の約2倍の栄養を必要とします。しかし成犬期、高齢期と年をとるにつれ、基礎代謝は低下していき、若いときと同じ食事では太りやすくなったり、内臓に負担がかかったりします。フードは、愛犬の年齢に合ったものを選びましょう。

アレルギーのある犬は要チェック!

原材料
原材料は、多く含まれているものから順に書かれています。食物アレルギーが気になる飼い主さんは、タンパク源のチェックを。
牛・豚・鶏など、過去に犬が口にする機会が多かった動物性タンパク質や、小麦に含まれるグルテンなどがアレルギーの原因になりやすい食材、ラムや魚、グルテンを含まない米や大麦などは、なりにくい食材といわれています。

主食選びの大前提!

総合栄養食 / AAFCO また NRC の栄養基準をクリア
フードには、ドライやセミモイスト、ウェットなど様々なタイプがありますが、主食には「総合栄養食」と表示されたものや、AAFCO (米国飼料検査官協会) や NRC (米国科学アカデミー) の栄養基準を満たしているものを選んでください。これらは、新鮮な水とフードだけで健康を維持するのに必要な栄養素をすべて摂取できます。

愛犬は少食派? 大食漢?

代謝エネルギー
食べたときに実際に体内で利用できるエネルギー量。この数値が高いフードほど、少ない給与量で効率よく栄養が摂取できるため、食の細い愛犬などにはおすすめ。逆にしっかり食べたいタイプの愛犬は、給与量を守らないと、肥満の原因になるので注意しましょう。

フードの個性を比較しよう

保証分析値
フードに含まれる各栄養素の構成比が示されています。タンパク質や脂質、繊維質の比率は、同じ成犬用でもブランドによって差があります。フードの個性が表れるところなので、ぜひ比較してみましょう。
活動量の多い愛犬には、タンパク質が豊富なフードを。また脂質が多いと、嗜好性は高まりますが、その分太りやすくなるので注意を。