

食事について

《食事の与え方について》

- ① 食事は**基本1日2回**にわけて与えましょう。ドライフードでも**置きっぱなしはいけません。**
(成長期・妊娠期・病態などがある場合は回数の調節が必要です。)
- ② **食事量を量る**ようにしましょう。
- ③ 食事は**種類を統一**して与えましょう。頻繁に変更するとお腹の負担になることがあります。
- ④ 食事の**形状の長所短所**を知りましょう。
- ⑤ ごほうび・おやつは**要注意！重要なのは与えるものと与え方。**
- ⑥ **草(ネコ草含む)は与えない・マタタビはやめ**ましょう。

① 食事は**基本1日2回**にわけて与えましょう。ドライフードでも**置きっぱなしはいけません。**

1日の必要エネルギーを1回の食事ですべてとることは難しく、お腹の負担になってしまいます。基本は2回に分けましょう。しかし、空腹時間が長くなると吐く仔や病態があり食事を分けたほうがよい仔、身体に対しての食事量が多い成長期・妊娠期や高齢期の仔は3～4回に分けて与えましょう。食事の回数が多すぎたり、置きっぱなしでダラダラ食べていたりすると、毎回の食事の際に胃酸が分泌されそれだけで胃酸過多による胃腸炎をつくってしまうことがあります。

—お食事の置きっぱなしについて—

「ドライフードなら置きっぱなしでもよいと思っていた」というお話を伺うことがよくあります。ドライフードでも長くても2時間までで捨てるようにしましょう。ドライフードでも置きっぱなしにすると酸化し、腐食してしまいます。腐食すると発ガン性のある腐敗アミンなどが生成されたり、胃腸炎の原因や膀胱炎などの病気の原因になったりします。またドライフードを置いておくと、**イエダニ**が付着してしまうことも報告されています。ダニと一緒に食べることで胃腸炎を引き起こしたり、アレルギーの原因になったりしてしまいます。このイエダニの付着は人においても問題になっており、小麦粉やお好み焼き粉の常温保存では、**1g**の小麦粉中に**9000匹**のイエダニが付着した例もあります。

さらに長時間食事を置いておくことで、ダラダラ食べる原因になってしまいます。いつも食事があると、食事を下げるようにすると、多くの仔が食事を出されたときにしっかり完食するようになります。しつけ<食育>のことも考え環境を整えましょう。

② **食事量を量る**ようにしましょう。

食事量は多すぎても少なすぎてもいけません。普段から食事量を決めておくことで、食欲の細かい変化に気づき、早く病気をみつけることができます。また**食事量と体型の相関**をみることで**各種臓器疾患**や**内分泌疾患**などがみつかるともあります。

(例：食事量が多いのに痩せている、食事量が少ないのに太っている など)

③ 食事は種類を統一して与えましょう。頻繁に変更するとお腹の負担になることがあります。

「いろいろなものを食べたほうがよいと思って」といろいろな食事を与える方がいらっしゃいますが、食事の変更はお腹の負担になることがあります。多くの動物は元々消化能力が低いため食事を変更してしまうと、吐いたり下痢をしたりお腹の負担になってしまいます。症状が出ていなくても安心はできません。よく「飽きてくるので食事を変更しないと食べない」と相談をうけます。「食事を食べない→違う食事を与える」を繰り返し、違う食事が出てくることを覚えてしまうと余計食べなくなります。そのようなことが習慣化していくと、病気で食欲が低下しているのか嗜好性の問題で食べないだけなのかの判断が遅れたり、判断自体が難しくなったりします。

④ 食事の形状の長所短所を知りましょう。

食事の形状の違い		ドライフード	ウェットフード
水分含有量		6～10%	75%前後
保存法(一般)	開封前	常温・冷蔵・冷凍	常温・冷蔵・冷凍
	開封後	常温・冷蔵・冷凍	冷蔵・冷凍
開封後保存期間		3～4週間 (2週間推奨)	冷蔵で3～4日間 (2日間推奨)
特徴		<ul style="list-style-type: none"> ・保存期間が長い。 ・給与が簡便。 ・歯に食渣(食べかす)が残りにくい。 ・食感がある。 ・食べやすい。 ・胃排出時間が長い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保存期間が短い。 ・給与が煩雑。 ・歯に食渣が残りやすい。 ・上手く食べられない仔もいる。 ・胃排出時間が短い。 (お腹の負担軽減) ・嗜好性が高い場合あり。 ・同時に水分摂取も可能。

※ドライ・ウェットフードともに2時間以上置きっぱなしにして与えてはいけません。

⑤ ごほうび・おやつは要注意！重要なのは与えるものと与え方。

最近では過剰なおやつが身体に負担をかけてしまい、おやつが病気の一因となっていることも多いようです。実は、本来動物にはおやつの習慣はありません。おやつは人が教えてしまうことで人の食べ物を欲しがるようになり、いたずらや盗み食いの習慣もつくってしまうので注意しましょう。おやつやごほうびは使い方を間違わなければ、しつけにおいて上手く習慣付けしたり覚えが早くなったりするので、有効な手段の一つです。重要なのは、『ごほうびに与えるもの』と『ごほうびの与え方』です。

『ごほうびに与えるもの』

→1日の食事量からごほうびで数粒使用する

→野菜を与える(ブロッコリーや大根の水煮、キュウリ、白菜、レタス、サラダ菜など)

1番よいのは、普段食べている食事の1日の食事量の中から数粒とって使っていただく方法です。それであれば特に過剰なカロリーを摂取することなく、またお腹の負担もありません。(1日の食事量が適正であることが前提です。)

それ以外に使っていただくものとしては、野菜の中で使用できるものもあります。ブロッコリーや大根などをしっかり水煮して柔らかくしたものやキュウリ、白菜、レタス、サラダ菜などは使用できるものです。(ただしアレルギー疾患などで使用できない場合もあります。)

※使用を避けたい野菜

中毒性がある植物（ネギ類など）

エネルギーが高すぎるサツマイモ・カボチャなど

ハウレン草などアクの強い野菜

ニンジン・トマトなどアレルゲンとなりやすい野菜や仮性アレルゲンが多く含まれるもの

キャベツは大量に食べると甲状腺ホルモンに影響する報告もあるので無難に避けましょう。

販売されているものでは、多くのおやつが推奨できませんが、少量の無添加のポーロであれば与えられる仔もいます。（お腹の症状ある仔やアレルギーが疑われる仔は極力避けましょう。多量に与えないよう注意してください。）

『ごほうびの与え方』

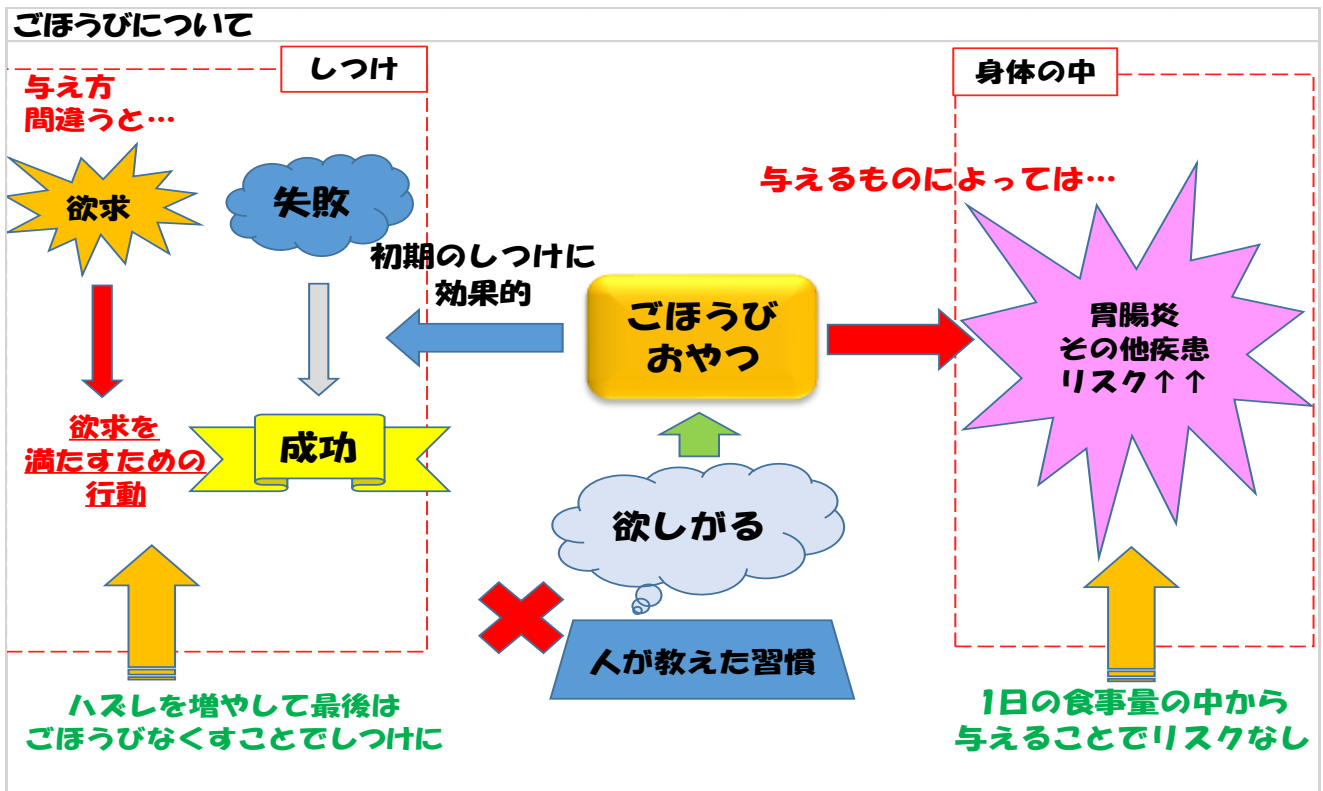
→指示の練習やトイレのしつけでごほうびは有効です。

→しつけが上手くいき始めたら、ごほうびはハズレを増やして最終的にやめていきましょう。

『おすわり』や『お手』を覚えるときやトイレをまだ覚えていない時期に成功したときのごほうびとして使うことは、コードやトイレを覚えることのきっかけとして有用です。出来るようになってきたら、ハズレを増やして（3回成功したら2回ごほうび→3回成功したら1回ごほうび）、最終的にごほうびはなくしていきましょう。ごほうびをずっと続けていると、『指示』に対してそれに従う行動をとるのではなく、『食事』という自分自身の欲求に対してそれを満たすための行動になってしまいます。他にもトイレに関してもごほうびを与えることで、「トイレ」が「特別な行動」になってしまい、食事が欲しいために何回も小分けに尿をするようになることがあります。そうすると、筋肉の袋である膀胱を過剰に収縮させることになり、それによって出血が起きたり、膀胱炎になったりします。トイレは決して特別な行動ではありません。日常の当たり前の行動です。トイレをしてきた小学生にごほうびで何かをあげることはしませんよね。

これは、お留守番前後におやつやごほうびを与えることも同様です。お留守番前におやつやごほうびを与えることは、「お留守番」を「特別なこと」にしてしまい、「これから一人になる」ことを過剰に意識させてしまうことになります。また人は留守番後のごほうびとして与えているつもりでも、動物の場合は「留守番」の「ごほうび」と関連づけることができません。結果的に、人が「おいしいものをくれる・自分の食事の欲求を満たしてくれる」対象になるだけです。

「おやつを与えないとかわいそう」というお話をいただくことも多いですが、人の食べ物に興味をもってしまうことやおやつを教えてしまっているのは、人です。おやつによって、栄養バランスが崩れ、胃腸炎やアレルギー、肝臓や腎臓などの各種臓器疾患をつくってしまうことがあります。実際には、「おやつを与える→動物が喜ぶ→人が嬉しい」からおやつを与えてしまっている部分があり、それはエゴ（利己的）になってしまいます。おやつを与えることによる負担やリスク、病気の「かわいそう」も考えていただかなければいけません。今まで与えていて問題ないと思っていたおやつでも、水面下で病気が進行することがあり、発症後治りが悪くなってしまうことがあります。



⑥ 草(ネコ草含む)は与えない・マタタビはやめましょう。

《草について》

お散歩中によく道端の草を食べる仔をみかけます。多くの仔はイネ科の植物(葉が細い)を好んで食べることが多く、ネコ草も燕麦などのイネ科の植物です。よく「ネコ草はお薬だと思っていた」「食べさせたほうがよいと思っていた」とお話しをいただきます。元々動物には特に具合が悪い時に草を食べるといいう習性があります。(調子の悪い時でなくても自ら習慣的に食べる仔もいます。)野生動物において、何か悪いものを食べたときに草を食べて強制的に嘔吐させ、悪いものを出すという方法をとることができますが、草を食べても吐けない仔がいたり、異物を食べた理由以外で具合が悪い場合はさらに病態を悪化させたりします。野生動物の世界ではそのような仔たちは淘汰されます。またイネ科の植物を食べることで食道や胃、腸を傷付けてしまうことがあるので、ネコ草を与えることは避けていただくことをオススメします。また道端に生えている草やベランダに出している植木・草などは、感染症(細菌・ウイルス・消化管寄生虫・原虫・外部寄生虫など)のリスクも非常に高いのでお散歩中は特に気をつけてください。どうしても草に執着してしまう仔の場合は、サラダ菜やレタスなどの柔らかくアクのない野菜を与えていただくことを推奨します。(アクの強いホウレン草などは避けましょう。)

《マタタビについて》

マタタビは、イリドミルメシンやネペタラクトン(=マタタビラクトン類)やアクチニジン、β-フェニルエチルアルコールが有効成分といわれています。マタタビラクトン類は、ネコの上顎にあるヤコブソン器官(鋤鼻器官)→脳に作用し、猫科動物の脳、脊髄、延髄を麻痺させ陶酔状態にさせることがわかっています。脳中枢神経系に直接作用する化学物質であることから「麻薬」のようなものです。使用しないようにしましょう。

～食事についてご興味ある方に～

《手作り食について》

最近、手作り食については様々なレシピをインターネットや本で紹介されているのを見かけます。添加物が含まれていないことは非常によいことですが、ヒトと必要な栄養バランスが異なるため注意が必要です。与える場合にはタンパク質・脂質・炭水化物・食物繊維・ビタミン各種・ミネラル各種・エネルギーを各々計算し適量を与える必要があることと、犬・猫の場合、消化能力が低い材料によって物理的な攪拌や熱処理など、それぞれ異なった適正な加工を行った上で食事を作らなければいけません。このように手作り食の栄養管理・食事管理は難しいため使用する食材も一定させ把握することで、万が一問題（食材・栄養・衛生の問題など）が生じた際に何の食事が原因かを判断できるように管理しなければいけません。また保存料が含まれない分、酸化・腐食に注意が必要です。

よく「保存料の発ガン性が心配で手作り食にしている」というお話を伺いますが、通常の食品に元々含まれるカフェ酸や酸化により生成される腐敗アミンやのほうが保存料よりも強い発ガン性をもち、場合によっては保存料の数千倍～数万倍の発ガン性があります。そのように非常に酸化しやすい手作り食は、毎食つくっていただかなければいけません。

かなりの時間と労力を割かなければそのような食事の用意が難しいため、それが出来ない場合は、元々食事の栄養バランスがとれている総合栄養食の中でその仔に合ったバランスを調節してあげるほうがよいでしょう。もちろん重篤なアレルギー疾患でどうしても総合栄養食では維持できず、食材を限定する必要がある場合は、検討しなければいけません。

《動物の栄養管理》

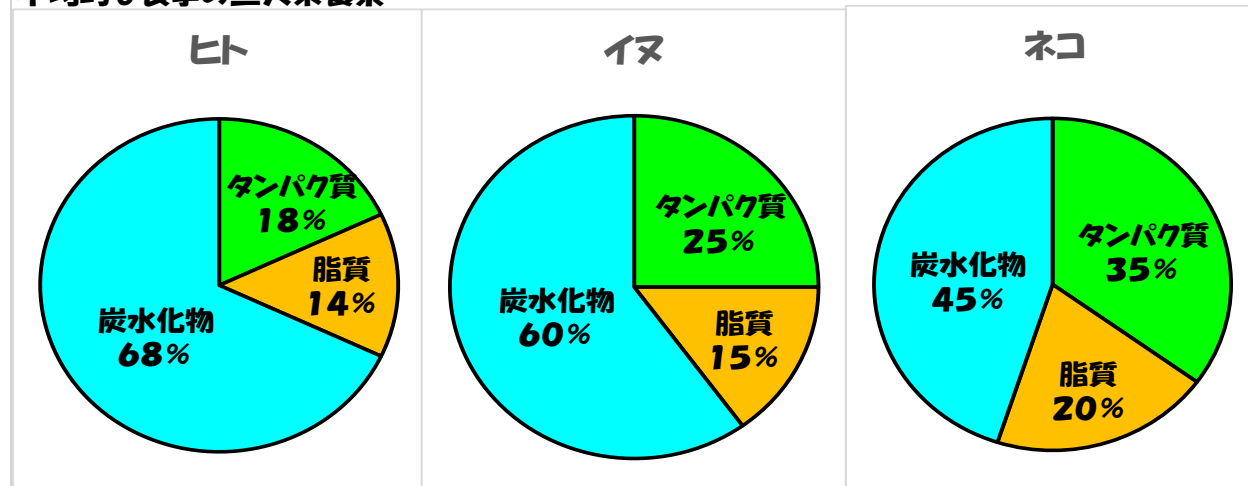
動物の栄養管理において、ヒトと同様に3大栄養素（タンパク質・脂質・炭水化物）や6大栄養素（3大栄養素+水・ビタミン類・ミネラル類）を主な栄養素として考えます。しかしながらヒトとイヌとネコ、それぞれの必要な栄養バランス（栄養要求量）は全く異なります。また動物は消化能力が高いというイメージをお持ちの方も多いようですが、栄養素によってはイヌ・ネコの消化能力はヒトのそれよりも劣ります。したがって食事については胃腸の負担にならないように考慮していかなければいけません。

消化の違い	ヒト	イヌ	ネコ
咀嚼	・すりつぶしに優れる。 ・エナメル質が厚い。	・噛み切りに優れる。	・噛み切り・切り裂きに優れる。
唾液	・アミラーゼを多く含み、 炭水化物の前消化が行われる。	・含まれるアミラーゼは非常に少ない。 ・ヒトに比べアルカリ性が強い。	・唾液中にアミラーゼを含まない。
胃	・空腹時pH: 1～2(酸性)	・ヒトよりpHが低い。酸性強。	・ヒトよりpHが低い。酸性強。
腸内通過時間	・30時間～3日	・12時間～30時間	・12時間～24時間

『総合栄養食』について

前述の通り、イヌとネコ、ヒトでは栄養要求量がそれぞれ異なります。したがって『総合栄養食』という記載は、犬猫それぞれの栄養素のバランスがとれた食事には記載することができません。一方、栄養バランスがとれていない食事・おやつに関しては『一般食』と記載されています。一般的にはドライフードや一部のウェットフードには『総合栄養食』と記載がありますが、一部のウェットフード・おやつには『一般食』になり、『ドライフードと一緒に与えてください』等の記載がありますので確認してみてください。

平均的な食事の三大栄養素



◎水

ご存知の通り、ヒトを含めた動物で最も重要で身体の中で最も多くの割合を占める栄養素です。様々な生理機能（運搬・代謝・排泄・伝達・体温調節・潤滑作用など）の働きで必要不可欠な成分です。飲水量は少なすぎても多すぎてもいけません。飲水量が少ないことで、脱水を引き起こし泌尿器疾患のリスクを高めます。飲水量が多い場合（多飲多尿）、重篤な疾患（腎疾患、内分泌疾患、重度感染症、糖尿病など）が隠れていることもあるので気をつけておきましょう。前述の通り、ドライフードとウェットフードでは含有水分量が大きく違うため、ウェットフードを食べている場合は、器から飲む水の量はドライフードを食べている時と比べると少なくなります。

◎タンパク質

タンパク質はアミノ酸が鎖状に連結して構成される物質で、食事に含まれるタンパク質は分解されアミノ酸として吸収されます。吸収されたアミノ酸は、組織・臓器の生成・再生、物質の運搬、ホルモンなどの伝達、免疫、などに必要なタンパク質に再合成されます。イヌとネコの必須アミノ酸（体内で合成されず食事中から摂取すべきアミノ酸）は、ヒトの必須アミノ酸に加え、ヒスチジンとアルギニンが必要である。またネコでは、ヒトとイヌと異なり、タウリンも必要です。ネコでは体内でタウリンを合成することができません。さらに動物では、皮膚と被毛の維持のため、主成分であるメチオニンとシステインの割合が多く必要になります。

◎脂質

脂質は、体内の主なエネルギー源であり、タンパク質や炭水化物の約2倍のエネルギー産出量を持っています。また脂質の主な構成成分である脂肪酸は、エネルギー源になる「飽和脂肪酸」と脂溶性ビタミンの輸送や皮膚形成、神経伝達物質など多くの役割をもつ「不飽和脂肪酸」に分けられます。最近では、特に不飽和脂肪酸の役割に着目され、多くの食事にも添加されるようになってきました。しかしその仔の身体の状態によっては、とり過ぎることで脂質代謝に影響を与えてしまうこともあるので注意が必要です。

◎炭水化物

犬・猫はアミノ酸からグルコースを合成することができますが、食事の炭水化物は、エネルギー源や食物繊維として利用されます。

炭水化物とは

・吸収性炭水化物

体内ですぐに利用できる構造の炭水化物です。酵素による分解により体内で利用されます。

・可消化性炭水化物

主にデンプンです。酵素によって吸収性炭水化物に分解されます。

・発酵性炭水化物

消化管内で腸内細菌によって利用される炭水化物です。プレバイオティクスもこの分類に入ります。

・非発酵性炭水化物

体内でエネルギー源として利用されず、便の形成や水分の吸収に役立つ炭水化物です。

食物繊維とは

主に非発酵性炭水化物と発酵性炭水化物の一部を含みます。食物繊維のその他の分類法として、**可溶性繊維（水に溶ける繊維）**と**不溶性繊維（水に溶けない繊維）**にも分けることができます。それぞれ腸内細菌の栄養素（有益な細菌に利用されるもの：プレバイオティクス）になったり、大腸での水分吸収を促したりと役割が異なります。それぞれの繊維がバランス良く含まれる必要があります。またその仔のお腹の状態によってはそれぞれの繊維量の細かい調節が必要な仔もいます。

◎ビタミン

ビタミンは、脂溶性ビタミン（A、D、E、K）と水溶性ビタミン（B群、C）に分けられます。注意する点としては、ビタミン類は多すぎても（ビタミン過剰症）少なすぎても（ビタミン欠乏症）いけません。特に脂溶性ビタミンに関してはとり過ぎることにより体内に蓄積してしまうので注意が必要です。水溶性ビタミンは基本的には排出されますが、排泄能力を上回る過剰摂取により下痢になったり、尿の酸性化のリスクが高まったりすることもあるので気をつけましょう。ヒトやイヌはβカロテンからビタミンAを合成できますが、ネコは体内で合成することができません。またヒトではビタミンCを体内で合成することはできませんが、イヌ・ネコでは体内でビタミンCを合成することができます。また治療でビタミンを投与する場合、脂溶性ビタミンは、水溶性ビタミンに比べ、アレルギー反応が引き起こされる可能性があるため注意が必要です。

◎ミネラル

ミネラルに関しても注意が必要です。必要なミネラル分にはカルシウム、リン、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレンなどがあります。特にカルシウムとリンは、バランスを考えて摂取しないと片方が過剰になると片方が欠乏してしまう恐れがあります。(犬ではカルシウム：リン＝1～2：1が推奨されています。) またミネラルは筋肉の動きや神経の働き、皮膚の正常化や各種臓器の機能維持、内分泌ホルモンの機能など多くの働きに関与しており、ビタミンと同じく過剰であっても不足であっても身体に負担をかけてしまいます。また、泌尿器疾患や心疾患がある場合は、その機能維持や排泄能を考慮し、ミネラル分の調節を行うこともあります。

以上の栄養素に加えて、**その仔に適正なエネルギーを1日摂取カロリーとして計算し、与えていかなければいけません。**さらに病態を持つ場合は、その必要栄養要求量の中でその仔の状態、体型、既往病なども考慮し各栄養素のバランスを調節していきます。