

# 愛犬のための便秘解消ケアに役立つ 食物の紹介

Office Guri

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。

©2017 Office Guri

### 【著作権について】

この電子書籍は著作権法で保護されており、著作権は作成者(Office Guri)に属します。つきましては、下記の点にご注意戴きご利用下さい。

●著作権者の許可なくこの電子書籍の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、配布、転売等することを禁じます。これにはインターネット上で公開すること、ダウンロード用 URL、閲覧パスワード等を知人に送ることを含みます。もし複製、転載、流用、配布、転売、無断でインターネット上で公開、知人に送付した場合は一律 200 万円を Office Guri へ支払うものとします。

●著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。また、法的解決となった際には、その協議を札幌地方裁判所で行うものとします。

今後も良質のオンラインコンテンツを提供していくために著作権についてのご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

**\*このテキストは自宅学習用として無償でご提供しているものです。そのため、個別の質問・健康相談などをお送りいただきましても原則、サービスの範疇外として返信はいたしませんのでご理解の上、ご活用ください。**

## ●便秘解消ケアを食事から考える：

Office Guri の諸橋直子です。この電子書籍では便秘ケアを「食事」から考えてケアするのに役立つ食物・食事について紹介していきます。

### 【1】便の量を増やす食物繊維を食事中に増やしてみる

スムーズな排便には便の「かさ」がある程度必要です。食事量が少ないと、それだけ便の「かさ」が少なくなり、排便しにくくなる傾向にあります。

食物繊維は基本的に消化・吸収されません。草食で動物であれば腸内に住むバクテリアなどの力を借りて食物繊維を分解し、エネルギーに変えることができますが、人・犬の場合は基本的に食物繊維の消化・吸収ができる消化酵素は持ち合わせていません（最近では、ごく微量の食物繊維は消化できている可能性が人間でも示唆されていますが、本当にごくわずかな量だと推測されます）。

では、消化・吸収されない食物繊維が「無駄」かかというと、そんなことはありません。逆に、消化されないからこそそのメリットがあります。

それが「お腹の中で膨らんで便の量を増やす」という働きです。

便の量が増えると、腸壁が刺激されて腸の蠕動運動が活発化することでも知られています。

また、食物繊維はその中に腸内で発生した毒素などを吸着し、便と一緒に排泄してくれる働きも担っていることでも知られています。

犬にとっても食物繊維はメリットが大きい栄養素になるため、便秘解消のためにぜひ食事中にプラスしてみてください。

\*ただし、ストレスなどが原因でけいれん性便秘の状態になっている場合は、逆に食物繊維が少ない食事が大切になります。愛犬の便秘の種類については、獣医師に相談の上、判断するのがお勧めです。

●犬にお勧めの便秘解消お助け食材：

・精白度の低い穀類

玄米入りご飯は精白度が低く、食物繊維が多く残っているのでお勧めです。穀類は外皮部分に食物繊維が多いので、普段ごはんを良く食べている犬の場合はごはんを玄米に替えるだけでも食物繊維の摂取量が増えます。

ちなみに米に含まれる食物繊維量は

・精白米：0.5g

・玄米:3.0g

\*いずれも 100 g 中に対し

と、約 6 倍の開きがあります。

主食の種類を精白米から玄米に替えるだけで食物繊維量が増えるので、普段ごはんを食べている犬の場合はここを変えるだけでいつもの食事内容を大きく変えずに済みます。食の好みの大きな変化を嫌う犬の場合は特におすすめです。

・根菜類や海藻

ごぼう、にんじんなどの根菜類は食物繊維が非常に豊富です。

また、サツマイモやジャガイモなどのイモ類もおすすめです。

特にサツマイモは甘い味を好む犬には人気の食材ですので、手作り食に少量加える、おやつとして与えるなどの方法が手軽にできてやりやすいです。

但し、食べさせすぎるとカロリーオーバーになりやすいので注意してください。

海藻類は昆布・ひじきなどを細かくして、加熱して与えるのがお勧めの方法です。海藻に含まれるのは「水溶性食物繊維」です。ねばねば、とろりとした性質を持ち、水を含んだ状態で消化器内をゆっくりと移動します。

そのため、食後の腹持ちを良くし、食べ過ぎを抑える効果も期待できます。

便秘解消と同時にダイエットにも役立つしますので、減量が必要な犬には特におすすめになります。

#### ・果物

果物を好む犬は多いです。果物も豊富な食物繊維を含み、甘い味を犬が好むため「おやつ」として使いやすい食材です。小さく切ったリンゴや梨、バナナなどがお勧めです。

果物には糖質も多く含まれエネルギーも多く含まれているため食べ過ぎに注意してください。

尚、ブドウを与えた犬が腎不全を起こすケースが報告され、注意喚起がなされています。  
どのような成分がどう作用し、犬の腎不全を起こすかはまだ明らかにされていませんが、腎不全になると生命の危険が伴うケースがあり症状は重篤です。

そのような注意喚起がなされている果物は避けることをお勧めします。

#### ●適度な脂質も必要

スムーズな排便には適度な脂質も必要です。ダイエットなどの目的で油分をカットしている場合、食事内から極端に脂質＝油分が少なくなることでも便秘になるケースがあります。

#### ・油脂類

オリーブオイル、ごま油などを食事に少量加えるだけでも体に必要な脂質を補うことができます。犬の身体の大きさに合わせて、小型犬であればティースプーン 1/2～1 杯程度の少量をまずは加えることからスタートして、様子を見ながら与えるのがお勧めです。

#### ・肉や魚に含まれる脂身

肉類や魚に含まれる脂身も、体にとっては大切なエネルギーになり、スムーズな排便に必要な油脂を補う上で重要です。

昨今のダイエットブームで「脂身＝体に良くないもの」という誤解を受けがちですが、脂

身も大切なものです。適度に摂取し、エネルギーや体に必要なホルモンや細胞膜の原料になる「油脂」も食事から補うことが大切です。

鶏肉であれば、脂身の少ないささみだけでなく、むね肉を皮を付けた状態で調理し与えるなど、いつもの部位を少しだけ脂身の多い部位に変えるだけでも油脂の摂取量を増やすことができます。

\*

以上が「食事」の視点から考えたお勧めの便秘ケア食材になります。

手づくり食を実践中の方の場合は、いつもの食材のうち、いくつかを食物繊維の多い食材に替えるだけでもできますので、ぜひチャレンジしてみてください。

普段、食事はペットフードを利用している場合でも、茹でた野菜をトッピングする、おやつをジャーキーからカットした果物に変える、といった手軽にできる方法からまずはスタートしてみてください。

このテキストを読んで、食事を始め、生活習慣など広い視点で犬の健康を考えるきっかけにいただければ幸いです。

## 愛犬のための便秘解消ケアに役立つ食物の紹介

発行：Office Guri

著者：Office Guri 諸橋直子

Office Guri 公式サイト：<https://www.officeguri.com/>

Office Guri facebook ページ：<https://www.facebook.com/officeguri/>

犬のためのアロマセラピー製品専門オンラインショップ：ぐり石鹸ストアで、犬にお勧めの精油製品・ブレンド精油等の取り扱いを行っています。必要に応じてご利用ください。

●ぐり石鹸ストア：<http://store.officeguri.com/>

このテキスト内の文章の著作権はすべて Office Guri に帰属します。内容の一部、または全部でコピー、配布、WEB 上で第三者へ公開することを固く禁止します。

©2017 Office Guri