

●免疫力 UP の栄養素についての解説

制作：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。今後も優良な電子書籍コンテンツをお届けするために、著作権へのご理解と著作権保護へのご協力をお願いいたします。

Office Guri の諸橋直子です。

犬の健康を考える上で、食事も大切な要素です。食事の中に、体と健康を維持できる栄養素が過不足なく含まれているのが健康な食事の基本になります。

はじめに大事なので書いておきますが、「栄養素はどれも大事」です。最近の傾向として、特定の栄養素とその効果がピックアップされ、特定の栄養素のみが特に大事だ！という印象を与えているケースがあります。

しかしながら、これは栄養学の基礎を少し勉強すればわかることですが、栄養素は、決して単独で働いているわけではありません。

確かに、ある栄養素について健康に重要な働きを持つことがわかっています。でもその栄養素だけを大量に、単独で摂取すればするほどいいのか？というと、話はそう単純ではありません。

実際、食物にはたくさんの栄養素が含まれています。この「色々な栄養素が含まれている」というのが結構重要で、何故なら、栄養素はお互いに影響し合い、複雑な相互作用を及ぼしながら私たちの体の中で働いていることがわかってきているからです。

この相互作用については本当に種類が多く、栄養素の組み合わせパターンも色々なので無限大の組み合わせがあると言えます。現代の科学ではそのすべてを正確に把握するのがまだ無理である、とされているくらいです。

そのくらい、栄養というのは奥が深く複雑なものなのです。わかってきていることも多く

ありますが、これから解明が待たれるテーマも多く含んでいる。これが現代の栄養学の現状である点をご理解いただければと思います。

とはいえ、あまり難しく考えすぎる必要はありません。

私たち人間や、犬の祖先は、こうした栄養学の知識無しでも、手に入る身近なものをいろいろ食べて、それでうまくやってきました。なので現代の私たちも犬も、極端な偏りなしに、新鮮な身近な食材を美味しく食べていればさほど大きな問題は起こってきません。

こうした「偏りなく食べることが大事ですよ、それが栄養学的にみても、生物の進化の歴史から見ても理に合っていますよ」という視点を持った上で、

●免疫力 UP に効果があるとされる栄養素

を食事にプラスしていくことには、大きな意味があります。

「この栄養素さえ摂取していれば免疫力 UP は OK!」

ではなく、いろいろ食べて、運動もして、過度なストレスがかからないような生活の工夫もして、という生活全体の調整をしたうえでの「食事、栄養」という風にご活用いただければと思います。

1 : タンパク質

免疫力の向上、維持にはタンパク質が欠かせません。免疫力＝外部から侵入する病原菌などの異物への抵抗力、ととらえる場合、まずは「丈夫な体作り」が基本となります。

この「丈夫な体作り」をもう少し具体的に分解していくと：

- ・適度な筋力

- ・ 粘膜の強化(粘膜免疫)
- ・ 血液循環が良好に保たれている
- ・ 免疫細胞が適切に働ける環境

等が挙げられます。

適切な筋力維持には運動が必須ですが、筋肉を作るのはタンパク質です。また、免疫細胞や血液、粘膜を健康に保つためにも、その材料となるタンパク質は欠かせません。

犬の食事の場合、手作り食の場合は肉、魚、卵などを適度に摂っていれば問題ありませんし、ドライフードを利用の場合も、総合栄養食の表記のあるものであれば、犬の生体維持に必要なたんぱく質はすでに計算され、その中に含まれています。

アレルギーなどがあり、肉などの動物性の食材が食べられない、という場合でも、大豆などの植物性のタンパク源を上手に活用することで、タンパク質は補えます。

健康な体を作るベースとなる栄養素ですので、ぜひ美味しく犬に色々と食べさせてあげてください。

2 : ビタミン A

ビタミン A は粘膜免疫に深くかかわる栄養素です。

私たちの体にはいろいろなタイプの免疫システムが備わっていますが、粘膜も外部からの異物侵入をシャットアウトするのに重要な役割を担っています。

例えば、腸管の粘膜は粘膜免疫の代表として最近よく知られるようになりました。食物に付着して体内に侵入する雑菌や異物などを、腸の粘膜免疫がシャットアウトすることで、私たちの体には余計な雑菌や異物が入らないように守られています。

ビタミン A はこの粘膜の形成に深くかかわるビタミンなので、免疫力を高める栄養素という呼ばれ方をしています。

ビタミン A はレバーや卵黄などの動物性の食物にも含まれますし、にんじん、カボチャなどの緑黄色野菜に含まれるカロテンの形で摂取可能です。

尚、ビタミン A は体に蓄積されやすい脂溶性ビタミンのため、過剰摂取で中毒を起こす危険も指摘されることがありますが、通常の食生活で極端に偏った食事でない限り、過剰症が起こることはまずありませんので、あまり神経質になる必要はありません。知識として、そういうケースもあるビタミンである、ということを知っておいていただければと思います。

過剰症が心配な方は、野菜に含まれるカロテンの形で摂取すれば問題ありません。カロテンは必要に応じて、体内でビタミン A に変換され、使用される性質を持つためです。

3 : β-グルカン

免疫機能を高め、抗がん作用のある成分として注目を集めています。キノコ全般に含まれます。犬の手作り食にキノコを使っている飼い主さんも多くいらっしゃいます。

キノコ類は犬によっては、かなり細かくきざまないと戻してしまうケースもあるので、使用する際はみじん切りにする、フードプロセッサーで細かく砕くなどして、少量からスタートするのがお勧めです。また、与える際は必ず加熱して与えます。

*

いかがでしょうか？

免疫力 UP というと、特殊な食材や特別な栄養素を積極的に取らなくては！と誤解されているケースも多いです。しかしながら、免疫を高めるとされている栄養素は、普通に私たちが普段口にしている食材に豊富に含まれています。

栄養については、最近になって新たに分かったり、発見される事実も多く、栄養学自体、日々進歩している分野の学問と言えます。

そのため、栄養に関する最新の情報は情報として活用するとして、その一方で、まだわかっていないことも多く、今後また、未知の新たな栄養素が発見される可能性も残されています。

こうしたことを考え合わせると、「身近な食物を偏りなく、いろいろ食べる」ということの重要性が理解しやすいかと思います。

免疫力 UP を目指すためには、こういう栄養素が免疫を助けるのだな、という知識も活用しつつ、他の栄養素も偏りなく摂取し、運動をする、といった生活全般の工夫も大切になってきます。

ぜひ、広い視点で犬の健康を考え、免疫力を UP して健康な毎日を送ってくださいね。

Office Guri

諸橋直子

Office Guri <http://www.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。今後も優良な電子書籍コンテンツをお届けするために、著作権へのご理解と著作権保護へのご協力をお願いいたします。