

シニア犬の食事のポイント

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。

©2018 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。

●はじめに：

「年齢に合わせて食事を変えた方が良いでしょうか？」

「シニア期の犬の食事について、気を付けるべきポイントがあればぜひ知りたいです」

このようなリクエストを頻繁にいただくので、今回講座の受講者特典として電子書籍形式でまとめることにしました。

ぜひ、愛犬の身体の状態に合わせてご活用ください。

●シニア期とは？

犬の身体サイズによっていつ頃からをシニア期と呼ぶかは変わってきます。一般的には下記に指標が利用されることが多いです（ただし、個体差があります）。

小型犬(1～10kg):12歳以降

中型犬(11～25kg):10歳以降

大型犬(26～44kg):8歳以降

超大型犬(45kg～):8歳以降

シニア期になると、見た目は元気でも加齢による変化は少しずつ起こってきています。犬の消化能力は加齢とともに衰えることはない、とするデータもありますが、体の変化に合わせて必要とされる栄養素は変わってきます。

そのため、シニア期に入った犬の健康管理を考えた場合、体調の変化に充分注意しながら、食事面での栄養サポートを行っていくのが大切になります。

では実際に、食事面ではどのようなことに気を付けて行けばよいのでしょうか？引き続きお話ししていこうと思います。

【1】カロリー調整を行おう！

加齢とともに多くの場合、犬は運動量が少なくなります。シニア期に入ったころの犬の飼い主さんは、成犬期にはしょっちゅう飛び跳ねたり、遊んだりしていたのに、最近昼寝をしている時間が長くなったな…という風に、日常での変化にまず気が付きます。

また、運動量が減ると、筋肉が脂肪に置きかわります。

筋肉は維持するために多くのエネルギーを必要として、結果として筋肉量が多いと代謝も良く、エネルギーを燃やしやすい状態ですが、この筋肉が減ると体の維持に必要なエネルギー量は少なくなります。

そのため、運動量が減り、筋肉が落ちた状態で成犬期と同じ内容、同じ食事量を続けていると、結果的に太ってしまう犬も多くいます。

適度な体脂肪は犬の身体を衝撃から守る役割を果たし、病気と闘う際には大切なエネルギー源になりますが、過度の体脂肪蓄積は、健康上良くありません。

そのため、もし、最近どうも我が家の犬は、**食事量は以前と変わらないのに太って体重が増えている**、という場合は体重コントロールを食事から行う必要が出てきます。

但し、急に食事の量を減らすと、犬が満腹にならず、おやつなどの要求が増えることにもつながります。あまりに欲しがるのでついかわいそうで…と、おやつをあげてしまい、結果としてさらに太らせてしまった！という笑えない話もよく耳にします。

そのため、体重コントロールには「食事内容を変える」というやり方がお勧めです。

1：シニア向けウエイトコントロール用のフードに切り替える

量はそのまま、カロリーを抑え、必要な栄養素は満たしてくれるようあらかじめ調整されたフードを利用するのも一つの方法です。量は以前とあまり変わらないけれど、同じ量

を食べてもカロリーは低いという方が、犬も満足感が得やすくなります。

2：手作り食の場合は食材を低脂肪に切り替える、野菜などでボリュームを出す

例えば、鶏肉は肉と脂身がはっきり分かれているのでダイエットにはおすすめの食材になります。あっさりとした胸肉を利用すれば、お肉を食べる満足感を得ながら摂取カロリーを減らせます。また、茹でた野菜などを使用することで、ボリュームがあって低カロリーの食事にアレンジすることができます。

●お勧めの食材:

白菜、レタス、キャベツなどの葉物野菜。

普段野菜をあまり食べなれていない場合は、細かく刻んだものを湯通しする、煮るなどして柔らかくして、様子を見ながら与えるのがお勧めです。

脂肪分の少ないタンパク源の利用。

鶏のささ身、胸肉、豚肉や牛肉の赤身部位は脂肪分が少なく低カロリーですが、栄養が豊富でお勧めです。また、豆腐も低カロリーで満腹感が得られる食材です。

【2】 タンパク質の比率を高めに設定しよう！

シニア期は筋肉が分解されやすく、筋肉維持のためには十分なタンパク質を食事から摂取することが必要です。また、講座本編でもすでに学習したとおり、タンパク質は筋肉だけでなく、体の中で大切な役割を果たす酵素などの材料にもなります。良質のタンパク質を積極的に摂取するよう心がけましょう。

1:フード利用の場合はシニア向けの、消化性の良いタンパク質を豊富に含んだ製品を選ぶことも選択肢のひとつです

シニア期に入ったからと言って胃腸の消化能力が、成犬期に比べて格段に低くなる、とい

うわけではありません。しかしながら、若いころと比べて胃腸の消化能力に衰えを感じる場合は、タンパク質の消化性に配慮したフードを選択するのも一つの方法です。例えば、タンパク質をある程度アミノ酸にまで分解する工程を加えたフードも販売されています。これは、体の中で行われるタンパク質→アミノ酸への消化工程を、加工によってあらかじめある程度行っておくようなものです。このようなフードを選択することで、タンパク質の消化率を上げ、犬の健康を維持する工夫がされている製品もあります。

2:手作り食の場合は、良質のタンパク質摂取を心がけましょう

多くの肉類、卵類はアミノ酸スコアがほぼ 100 と、体内での利用効率が良いとされるものが多いです。そのため、こうした肉類、卵類を積極的に摂取するのはおすすめです。ただし、脂肪の多い部位を選ぶと肥満になりやすいため、脂肪分の少ない赤身肉を選ぶなど工夫が必要です。

魚では鱈（たら）が低脂肪、高タンパクで旨みが強く、体脂肪は増やしたくないがタンパク質はしっかり摂りたい、という場合のおすすめ食材です。

豆腐も良質なタンパク源として利用しやすいです。豆腐でも良いですし、発酵によってタンパク質の多くがアミノ酸に分解されている納豆なども犬にはおすすめです。ひきわり納豆を利用すれば、大豆の皮が取り除いてあるため犬にも消化がしやすく、タンパク質の利用効率も上がります。

【3】抗酸化成分の摂取も良い影響を与える可能性が高いです

加齢により、体内では活性酸素によって細胞が傷つきやすくなると言われています。活性酸素は私たちが生きていく上で、体内の様々な代謝反応によって生まれる物質です。そのままだと、細胞を傷つけ、それによって老化が進みやすくなる可能性などが指摘されていますが、通常、私たちの身体にはこの活性酸素を無毒化するシステムが働いています。また、活性酸素は病原菌が体内に侵入した際に、それを駆除する働きも担っていることがわかってきており、一概に悪いものではないですが、多すぎるのはやはり良くありません。

そのため、ペットフードの中にはこのような活性酸素への対策として「抗酸化作用」を持つ成分を積極的に取り入れている製品もあります。

「抗酸化作用」を持つ成分として、最近では「フィトケミカル」が注目されています。「フィトケミカル」は植物中に存在する天然の成分で、一般的には「通常の身体機能維持には必要とされないが、健康によい影響を与えるかもしれない植物由来の化合物」として取り扱われています。

(タンパク質、脂質、糖質、ビタミン類などは1日このくらい摂取することが体の維持に必要、という目安が分かっていますが、フィトケミカルについては現在、まだ研究の途中です。そのため1日の必要量などは現段階では設定されていません)

フィトケミカルの中には「抗発がん性」を示すものがあり、疫学的研究により、果物や野菜に含まれるフィトケミカルは「がん」の危険性を減少させるという証拠が得られています。ただし、はっきりとした因果関係はまだ研究途中というのが現状です。

そのため、「詳細は研究の結果待ちだが、抗酸化物質を含む野菜類などを食べると健康に良い影響がありそうだ」ということが経験的に知られており、そのため抗酸化物質をシニア犬に積極的に摂取させるのが良い、と考えられている、ということです。

抗酸化成分の代表的なものは例えば、「リコピン(トマトの赤い色素)」、「カロテン(ニンジンのオレンジ色の元になる)」「アントシアニン(ブルーベリーの青い色素)」などがあります。

1:ペットフードの材料をチェックして抗酸化物質を多く含むものを選択する、という方法もあります

現在では、多くの「体に良いとされる特別な食材」をプラスしたフードも販売されています。そのような製品を犬のために選ぶことも一つの選択肢になるでしょう。

2:ペットフードに野菜や果物をプラス、またはおやつとして与えるのもおすすめです

フィットケミカルは季節の野菜や果物を楽しみながら手軽に摂取できるのも魅力のひとつです。普段のフードに新鮮なトマトや茹でたにんじんを加えるのも良いですし、新鮮なブルーベリーが入手できる季節になれば、おやつとして少量を与えるのもおすすめです（ただし、果物は果糖を多く含むため、食べ過ぎると肥満につながるケースがあります。ご注意ください）

3:手作り食であれば、抗酸化物質を含む野菜、果物類を取り入れてみましょう

トマト、ニンジン、黒豆、黒米、胡麻、ブロッコリー、ほうれん草、ブルーベリー、かんきつ類などの食材を日々の食事の中に取り入れてみてください。これらの食材には抗酸化物質が豊富に含まれることで注目されています。

*

以上、シニア犬向けの食事にポイントを3つに絞ってお話ししました。ぜひ可能な範囲で実践してみてください。

シニア犬の食事のポイント

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。

©2018 Office Guri