

■愛犬の栄養学講座：受講者特典

「ドッグフードにトッピングをすると犬の食事の栄養バランスが崩れる？」を考える。

*このテキストの著作権は Office Guri に帰属しています。

*無断で一部、またはすべてを複製、コピー、配布、転載することを禁止します。

Office Guri の諸橋直子です。

さて、手作り食の実践スタイルには様々なものがあります。毎回手作り食を作る、という方もいれば、忙しくて毎回は大変なので週末のみ、または作り置きで対応しているケースもあります。また、ドッグフードにトッピング、という形で手作り食を実践されている方も多くいらっしゃいます。

手作り食に厳密すぎるルールはありません。

食べさせてはいけないもの、犬に良くないとされる一部の食品を除けば基本、自由に作って OK ですし、作るのが難しい場合はドッグフードに茹でた野菜を乗せる、魚や肉から煮出したスープをかける、これも立派な手作り食の一つのスタイルです。

私自身は、手作り食の基礎講座を対面式で開講していた頃（現在は行っていません）、このような手作り食の様々なスタイルについては、飼い主さんの生活の負担にならない範囲で自由に選んでいいし、無理をせず、むしろ「継続すること」が大事ですよ、という事をお伝えしてきました。

ただ、世の中には犬の食事に関して様々な情報があふれています。その中のひとつが「ドッグフードは完璧な栄養バランスだから、そこに勝手に何かを足すなんて、そんなことをしたら栄養バランスが崩れますよ」というものです。

確かに、ドッグフードは栄養バランスが取れている、という前提で売られているものですから、この考え方は一見筋が通っているように見えます。

では、実際にはどうなのでしょう？

以下に、私が運営するオンライン講座の受講生の方からのメールを取り上げた受講者通信の内容を一部引用します。

(引用ここから)-----

私は手作り食の基礎講座なども以前、対面式でやっていましたが
(現在は行っていません)

色々なご事情で、手作り食に興味はあるけど
実際に作るのが難しい、という方も多くご参加いただいていたいました。

ドライフードと併用でトッピングならできそうなので、
そのあたりの情報を知りたいし、カロリーオーバーにならないか？など
また、すでに完璧な栄養バランスだと言われているフードに
何か足したりして、バランスが崩れないだろうか？といった心配をされる方も
たくさんいらっしゃいます。

では実際にどうなのか？

・ フードにトッピングしたら栄養バランスが崩れたりしないか？

・ カロリーオーバーにならないか？

いただいたご質問を分解して回答していこうと思います。

*

まず、

「フードにトッピングしたら栄養バランスが崩れたりしないか？」

ですが…。

実際問題として、フードに多少トッピングをした、程度では
栄養バランスは崩れませんので大丈夫です。

世の中には「**フードにトッピング！**」というテーマで本まで出ているくらいです。

(かなり前なのでもう絶版になっているかもしれませんが、
トッピングをお勧めする内容で、具体的なレシピも掲載されている本です)

また、手作り食実者の方の中でもフードにトッピングの方は多いです。

忙しいので 100%手作り食は無理…という方の場合、
野菜をちょっと煮て乗せるとか、茹でた肉を乗せるとか
そういう方法を工夫されている方も多いです。

それで元気に暮らしている犬たちがたくさんいるわけですから
その点は安心してください。

余談ですが、最初はドライフードにトッピングだったのが
最終的に、手作りごはんにドライフードをトッピング、に比率が逆転される方も結構多い
ですね。

何故ドライフードをトッピングするのですか？と聞くと、
理由は

「まだ手作り食に自信がないので、
ドライフードをちょっとでも乗せることで栄養不足にならないように！です。

ただ、本当にほんのちよつとなので、どれだけ栄養に貢献しているかは
実際なぞなのですが…」

という方も多いですよ。

ひとつめのテーマへの回答は以上です。

次に2つめのテーマ「カロリーオーバーの心配」について回答していきます。

フードの箱にはだいたい以下のことが書いてあります。

・ライフステージ（子犬、成犬、シニア、その他）

・体重別給餌量（1日●g あげてね、というやつ）

フードだけあげる分にはこの書いてある量を守っていればいいけれど
そこにトッピングが合わさると、
カロリーが気になる…。

こういう場合、私は

「一旦、フードの箱に書かれている数値から離れてみましょう」

と言います。

そもそも、フードの箱に書かれている数値はまず、絶対ではないからです。

すべての同じ年齢の犬が、体重がだいたい同じ範囲に収まっているからと言って必要とするカロリーが「同一」である、というのは基本“ありえない”というのは、ちょっと冷静に考えるとわかると思います。

人間で例えると、身長 158cm で体重 52kg の 40 代女性が全員、1 日に必要とするエネルギー量とか栄養素が同じか？と言われればそうじゃない、というのをイメージするとわかりやすいかと思います。

平均値とか基準値はありますが、本来、どのくらいのエネルギーや栄養素を必要とするかは個体によって違ってきます。

なので、フードに書かれているグラム数はあくまでも推奨値なので
絶対視しなくても大丈夫、むしろ一時その数値から離れてみましょう、ということになります。

では、何を参考にすればいいのか？

目の前の犬を参考にしてみてください。

例えば、フードにトッピングといっても
どのくらいの量を乗せるのか？とか、
何を乗せるのか？でどのくらいエネルギー量（カロリー）が増えるかが違います。

茹でたもやしを乗せるのと、
茹でたバラ肉を乗せるのとでは、当然ですが同じグラム数を乗せた場合
後者の方がカロリーが高い。

そういう部分を見ながらフードの量を適に加減していくのがお勧めです。

適当に、というと「ええええ！そんないい加減な！」とびっくりする方がいらっしゃるかもしれませんが

こういう適当かげんも結構大事だと私自身は考えています。

・バラ肉を今日は乗せた→じゃあフードを1割くらい減らしてみようかな。

・野菜を少量乗せた→さほどカロリーはなさそうだから、フードの量はそのままでもいいか。

こんな感じでご自身の「さじ加減」というのをマスターするために
色々チャレンジしていただくことが、実際には

「そのご家庭で」

「その犬に合わせた」

「ちょうどよい量」

が、わかる近道になります。

それで2週間くらい様子を見て、もし犬が太ってきたら「ああ、多かったんだな」という風に考えカロリー調整をする。

逆にやせてきたら「ああ、足りなかったかも」とまた調整する。

大事なのは、

「目の前の犬の状態と向き合いながら微調整をする」

ということです。

この「微調整」を身に着けるには、とにかくまずはスタートしてみることです。

私も最初、手作り食の「量」は本を参考にしてそのまま作ってあげたら
犬がどんどん太ってしまった、という失敗をしています。

なので、犬の状態を見ながら
量を減らしたり、中身を変えたりして、
今は犬がやせたりもしないが急に太ったりもしない、健康体重を維持、という食事に
落ち着いています。

毎回食材の量をはかったりわざわざしますが、
それでうまくいっています。

自分の家族であるうちの犬の適正な食事量、というのは
ある意味計算ではじき出せる、というほどシンプルではないな、という経験も
結構しています。

だからもう、目の前の犬に合わせて調整するしかない。

なので、犬の体重や体型をチェックしながら微調整を繰り返すのがお勧めです。

体型は、注意してみているとすぐに変化に気が付きやすいので
あ、変わってきた、と思ったらそこで軌道修正すれば OK です。

なので安心して下さいね。

「カロリーオーバーにならないか？」

という心配については以上です。

(引用ここまで) -----

栄養学講座本編では「ドッグフードの栄養バランス」と「生体が生命活動維持に必要とするエネルギーと栄養が十分摂取できている状態」というのは根本的に別物である、ということ徹底的に解説しています。

また、フードは「これ以外食べてはだめ！」という食品でもありません。

そもそも、そういう前提であれば、「このフードを食べさせたときは、これ以外の食品を食べさせてはいけません」というような注意書きが書かれるはずです（もし、フード以外の食品をちょっとでも口にした場合、本当に栄養バランスが崩れて重篤な健康被害がある場合は、ですが。ただ、それだとある意味、フードを食べさせるとそれ以外絶対食べてはいけないことになりますから、おやつなどは与えてもいいの？という話にもなってきます）。

実際にはドライフードをメインに食べながら、おやつに果物などを食べているケースもありますし、そういうのはじゃあどうなの？という話にもなってきます。

何より、世の中にはドライフードにトッピングという形の食事で、元気に暮らしている犬がたくさんいます。こういう事実にも目を向けてみると、結構冷静に考えることができるのではないのでしょうか？

ちなみに今改めて調べてみると、獣医師が執筆したトッピングを勧める本もありましたので、参考としてご紹介しておきます。

↓

●愛犬のためのかんたんトッピングごはん

<http://s-ter.net/officeguri/c/02430.html>

* 2016年3月8日調べ。絶版などの場合はリンク切れとなります。事前にご承知おきください。

(終)

■愛犬の栄養学講座：受講者特典

「ドッグフードにトッピングをすると犬の食事の栄養バランスが崩れる？」を考える。

* このテキストの著作権は Office Guri に帰属しています。

* 無断で一部、またはすべてを複製、コピー、配布、転載することを禁止します。

©2016 Office Guri

制作:Office Guri / 諸橋直子

<http://www.officeguri.com/>