

簡単ごはんを**栄養素**解説付きで
紹介するワン！



愛犬チャンプ12月号
掲載レシピを詳しく解説♪

素材の**栄養素**もバッチリ解説♪

冬のぽかぽか*

あつたか

犬ごはんレシピ♪

Index

この度は、当テキストをダウンロードいただきありがとうございます。製作者のNaokoこと諸橋直子です。

諸橋直子(もろはしなおこ) 犬のためのアロマテラピー手づくり石けん「ぐり石けん」を運営するOffice Guri代表。

北海道札幌市出身・在住。

元盲導犬パピーだった黒ラブ「ぐり」のキャリアチェンジ(適正判断により盲導犬にはならず、家庭犬として暮らすこと)をきっかけに、「ぐり」の体質改善を目指して手作り食を始める。

ペット食育協会初級インストラクター

AEAJ認定アロマテラピーインストラクター、ホリスティックケア・カウンセラー、ペットマッサージセラピスト、愛玩動物飼養管理士2級

●BLOG みんなのぐり、とその姉さん <http://officeguri0608.blog45.fc2.com/>

●メールマガジン「ぐり通信」 <http://doglife.boy.jp/mail/>

●ぐり石けん <http://officeguri.cart.fc2.com/>

＊このテキストは無料でお配りしている性質上、個別のご質問などへの返信はご容赦いただいております。

ご質問をお送りいただいた場合もお返事は差し上げませんのでご了承くださいませ。

＊記載内容のご利用にあたっては、飼い主さんの自己責任のもとご利用ください(詳しくは下記【免責事項】をご参照ください)。

【推奨環境】

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。できない場合は最新のAdobeReaderをダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このテキストは著作権法で保護されており、著作権は作成者に属します。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、

このテキスト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、転売等することを禁じます。このテキストの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。このテキストは著作権者の許可なく全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

●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。このテキストに書かれた情報は、作成時点での作成者の見解等です。作成者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

【免責事項】

このテキストの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報がありましても、作成者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このテキストを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、作成者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

Part.1

冬のあったかレシピ3種をご紹介♪

愛犬チャンプ12月号に掲載されたレシピ3種を、
使用素材の栄養素解説と共にご紹介しています＊

今回ご紹介するレシピでは、
敢えて分量を掲載していません。

理由は、犬によって必要な食事量は
異なるからです。

しかしながら・・・。

じゃあ家の子には
どのくらいの量で
作ってあげたらいいの？

当然そういう疑問が出てきますよね。

そこで、量についてのお話を
「Part.2」で解説しています。

なので、「Part.1」のレシピが
美味しそうだな、と思って
いただけたなら「Part.2」で量を決めて
ぜひ実際に作ってあげてくださいね＊

さあ、それでは
レシピの紹介です＊

■メニュー1:冬素材で体ぽかぽか♪旬の鮭とジャガイモ、ニンジンのおあったかミルク煮込み



冬に脂が乗って、一番おいしい鮭をたっぷり使ったあったかメニュー♪
気温が下がるこの季節、ワンコにも温かい煮込み系ごはんて冬の美味しさを
楽しませてあげてみませんか？

材料:

鮭・ジャガイモ・ニンジン・牛乳・水・水菜(あれば)

作り方:

- 1: 鮭はあらかじめ焼いておき、皮と骨を取り除いておく。
- 2: にんじんはよく洗い、皮をむき、(低農薬・無農薬のものが入手できれば皮ごと!)
食べやすい大きさに切る。
- 3: ジャガイモもよく洗い、皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
- 4: 片手なべに水を入れ、2と3を入れ水の状態からやわらかくなるまで煮込む。
- 5: 野菜が柔らかくなったら、ほぐした鮭を加える。
- 6: 加えた鮭が温まったら、少量の牛乳を加える。
- 7: 全体になじませて、できあがり。最後に水菜を飾る。

＊牛乳アレルギーの子は、豆乳などで代用を。

＊乳糖不耐症の子は、乳糖分解済みの牛乳を使用するなどの配慮を。

犬と牛乳についての詳細は、下記の記事も併せてご参照ください。

●犬と牛乳: <http://officeguri0608.blog45.fc2.com/blog-category-37.html>

気になる素材の
栄養素解説は次ページへGO!

【鮭】

9～11月が旬。
スーパーにもたくさん出回るので
脂が乗った、産卵前の美味しいところを、
手ごろに食べられるのに冬は適した季節です。

鮭には赤い色素であるアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれ
血管を健康に保つと言われています。

ミス・ユニバース・ジャパン (MUJI) 公式栄養コンサルタントである
エリカ アンギャルのベストセラー書籍
「世界一の美女になるダイエット」でも
鮭は「スーパーアンチエイジングフード」として取り上げられるほど
注目の食材です。犬にも十分効果が期待できますよ！

＊与える時は、骨を外して与えます。

【ジャガイモ】

旬は2回あり、春の5～6月頃と、秋から冬の9～12月頃と言われています。
日本のじゃがいもの代表品種「男爵イモ」は冬が旬。
でんぷん質が多く、ホクホクした食感が特徴です。
ただし、煮崩れしやすいのでご注意ください。

＊ジャガイモの芽の部分には「ソラニン」という中毒物質が含まれているので
調理する際は必ず取り除きましょう。
＊皮が緑色に変色している場合なども同様です。

【ニンジン】

緑黄色野菜の代表格。
ベータカロテンが豊富です。

ベータカロテンは、体内でビタミンAに変換された後、
粘膜や皮膚を健康に保ち、免疫力を高めます。
免疫力を高めることや粘膜の強化は
感染症対策にも有効ですので、
空気が乾燥しがちな冬には特にオススメです。

【牛乳】

牛乳の香りを好む犬はとても多いです。
一方で、アレルギーや乳糖不耐症などの場合は注意が必要です。

カルシウム、タンパク質が豊富です。

秋冬の空気が乾燥する季節は、
ウィルスなどの活動が活発になります。
風邪がはやるのも、この同じ時期です。
こうしたウィルスや細菌から身を守るには、免疫力を
高めることや、粘膜を強化することが予防につながります。
意識的に、**免疫力UPに効果的な食材**を取り入れるのが
オススメです！

■メニュー2:太りやすい冬は羊パワーで代謝UP♪ 羊肉の味噌炒めご飯



寒さで外で遊ぶ機会も減る秋冬は、運動量も減ってわんこも太りがち。
食事の面から、冬太りに気を付けてあげましょう♪

材料:

羊肉・ごはん・味噌(天然醸造のものを!）・ピーマン・ニンジン・ほうれんそう
オリーブオイル

作り方:

- 1:羊肉を食べやすい大きさに切る。
- 2:ピーマンはヘタと種を取り、小さく切る。
- 3:にんじんも皮をむき(低農薬・無農薬であればそのまま!)小さく切る。
- 4:ほうれんそうは予め茹でておき水を切って小さく刻む。
- 5:フライパンにオリーブオイルを熱し2～4を炒める。野菜に火が通ったら、ラム肉を加えて炒める。
- 6:ご飯を入れ、味噌を入れる。味噌と具を全体になじませて出来上がり!

気になる素材の
栄養素解説は次ページへGO!

【羊肉】

低カロリー、低コレステロールのヘルシー食材。
それでいて鉄分などの栄養は多く、
さらには脂肪燃焼効果のあるカルニチンを豊富に含んでいます。
代謝を促進して、体を温める働きもあるので、
運動の機会が減り、体も冷えがちな冬にはぴったりの食材です。

香りが強いと敬遠されがちな羊肉ですが
独特の香りに味噌がプラスされると
驚くほど香ばしく、食欲をそそる香りとなります。

野菜嫌いな子も、香ばしい香りで
一緒に炒めることで、ぺろりと食べてしまうことも多いので
ここぞとばかりに野菜を足して作っていただくのもお勧めです。

作っている最中から犬がそわそわしだす
犬大好き！食材です。

【ごはん】

手近で使用しやすいエネルギー源としておすすめです。
やわらかく炊いたごはんは消化しやすいので
犬もエネルギー源として利用しやすい食材です。

【味噌】

天然醸造のものを！
天然醸造・高品質の味噌は、良質な大豆タンパク質が
発酵という過程を経て、消化・吸収しやすい形になっています。
また、香りが良いのでラム肉と併せて炒めることで、食欲をおおいにそそります。

＊犬と塩分について：
犬も生きていく上で、塩分は必要です。ただし、人間ほど量を必要としないだけですので、余分に摂取した塩分は、健康な犬であれば尿から排泄することが可能です。味噌も香りづけ程度に使用します。

【ピーマン】

ビタミンAとビタミンCを多く含みます。
ビタミンCは免疫機能をサポートする作用もあるため、
細菌やウィルスの侵入を防ぐ働きもあります。
通年手に入りますが、空気が乾燥しがちな冬は、特にオススメです。

【ニンジン】

緑黄色野菜の代表格。ベータカロテンが豊富で
体内でビタミンAに変換された後、
粘膜や皮膚を健康に保ち、免疫力を高めます。
感染症対策にも有効ですので、
空気が乾燥しがちな冬には特にオススメです。

【ほうれんそう】

鉄分・ビタミンC、ベータカロテンが豊富。

免疫力サポートのビタミンCと、粘膜の健康をサポートする
ビタミンAの元となるベータカロテンは
冬の感染症対策として
秋冬には特に意識して摂取したい栄養素です。

【オリーブオイル】

悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしてくれる
オレイン酸が豊富です。
血管の健康のサポートに。

お役立ちコラム

フケが気になる...というわんこさんへ＊

油分、足りてますか？

うちの子、フケがひどくて...というメールをたびたび頂戴するのですが
中にはダイエット中でカロリーを減らすために、油分を減らした結果、
油分不足になっているケースも多いようです。

フケには様々な理由があるため、個別に原因を探ることが大切ですが
もし、「うちの子、ダイエットを意識するあまり油分不足になっていたかも？」
と思い当たるフシがある飼い主さんは、「オリーブオイル」をいつもの食事に
ほんの少しだけ、プラスしてみてください。

食事から油分を補うことで、フケが改善された事例は、
下記のメルマガ記事でも詳しくご紹介させていただいておりますので、
ぜひご参考にされてください。

●解決法がキッチンに隠れていたお話

<http://archive.mag2.com/0000243505/20081201160121000.html>

＊はじめてオリーブオイルを食べさせる場合は、
お腹がゆるくなる場合などもありますので、様子をみながら
少量から始めることをおすすめします。
フードや手作りごはんに加えるなどして食べさせてあげてくださいね。

■メニュー3:コラーゲンたっぷり♪地鶏の手羽先と大根の煮込みスープ



コラーゲンたっぷりで手頃な手羽先を使ったメニューです！
昆布と鶏のダシがたっぷりしみこんだ大根も、わんこに人気のメニューです♪

材料:

地鶏の手羽先・大根・昆布・生姜(香りづけ程度に少量)

作り方:

- 1:鍋に昆布を入れ、水と一緒に20分ほど漬けておく
- 2:昆布を入れたまま、中火で煮立つ直前まで加熱し、その後を昆布を取りだす。生姜を薄切りにして加える。
- 3:大根は皮を剥いてイチヨウ切りにする。
- 4:鍋に大根を入れ、軽く透き通るまで煮る。アクが出れば、すくい取る。
- 5:手羽先を入れて煮込む。アクが出ればすくい取る。
- 6:30分ほど煮込んで出来上がり。
- 7:犬に与えるときは、**手羽先の骨を外して**肉と皮の部分のスープ、大根と一緒に与える。
ごはんの上にかけてあげると、スープご飯として喜んで食べてくれる場合も多い。

気になる素材の
栄養素解説は次ページへGO！

＊生姜は香りづけ程度に使用します。犬によってはこの香りに対する好き嫌いが
ありますので様子を見ながら、少量から始めてください。

【手羽先】

手羽先にはぷるぷるの**コラーゲン**がたっぷりです！
ビタミンAを多く含むので、**粘膜強化・免疫力UP!**につながります。
冬の感染症対策に。

【大根】

大根は通年入手しやすく、値段も手頃で**ビタミンC**が豊富です。
また食物繊維も豊富なので、**腸の健康に保つことをサポート**します。
くせのない食材なので
手羽先の風味や香りをよく吸い。
野菜嫌いな犬でも食べてくれることが多いので、お試しを。

【昆布】

不足しがちな**ミネラル補給**に最適。
海の香りのダシは犬の食欲をそそります。

ダシを取った後の昆布は、細かく刻んでおやつにしてもOK！

【生姜】

殺菌作用・加温効果をもつ生姜は、冬にはぜひ取り入れたい食材です。
煮込み料理にひとかけ加えて、香りづけに。



Part.2

量はどうやって決めたらいいの？

手づくり食を始める際に、うちの子に適正な「量」はどうやって決めたらいいの？と多くの飼い主さんが悩めます＊

一方で食事量というのは、実際は体の大きさや体質によって違うもの。

「●kgの子には●g!」という、決めごとでは割り切れない、ということについてここでは書かせていただきます。

うちの子の体重は2kgです。

でも、本に載っているレシピは10kgの成犬用が多いです。
単純に1/5にすればいいということでしょうか？
毎回、レシピ本を見るたびに悩んでいます・・・。

こうしたメールもよくいただきます。

我が家の場合、基本の食事量は
「頭の鉢サイズ」が1回分です。

これで量に関する悩みはなくなりましたね(笑)

本当にそんなんでいいんですか・・・。

そういう風に心配される方もおられますが、
我が家はかれこれ3年ほど、手作りごはんについては
この量で元気に暮らしています。
年に1度の健康診断を兼ねた血液検査でも、
いつも数値は正常値内に収まっています。

頭の鉢サイズ



また、我が家は 手作り食ばかりを 100% 食べさせ続けている わけではありません。

飼い主が時間がないときはフードを併用します。
フードに何かを乗っけるとときもあります。
そうした中で、手作りの日もあります。

つまり、いろいろなものを、いろいろなスタイルで食べ続けている中で、全体としてバランスがとれているのです。

そうした食生活の中で、もし痩せてくることがあれば
もっと食べさせてあげればいいですし、太ってくれば量を減らします。

ここで少し、時間をとって考えていただきたいのですが・・・。

人間でも、同じ身長・同じ体重だったら食べる量は同じですか？
そして、同じ量を食べたら、みんな太りますか？
それとも痩せますか？変わらないですか？

答えは「みんな一律、ということはありません」と思います。

犬にも同じことが言えます。

運動量が多い子と、少ない子では
同じ体重でも、食べる量が同じでも
得られる結果は違うものになるはずですよ。

つまり・・・。

本などに書かれている量は
あくまでも「目安」ということです。

参考にするのはOKです。

後は、その子のことを
毎日接する中で一番知っている
飼い主であるあなたが
その子に合わせて調節してあげれば
いいのではないのでしょうか。

そういうわけで、
今回のレシピには
分量を
掲載していません。

作りやすい量で作ってください。

多かったら、冷凍しておけばいいのです。

時間がない時に、レンジで「チン！」するだけで
手づくりご飯のできあがりです。

少なかったら、フードに足して

トッピングごはんにしてあげればいいのです。

手づくりご飯を足した分は

フードの量を減らして調節すればいいのです。

後は定期的に
体形のチェックをして
太りすぎ、痩せすぎに
気を付けてあげれば
大きな問題は
起こりません。

多くの方が「手づくりごはん」をもっと気楽に考え、
犬との生活を、食事も含めて楽しんでいただくきっかけと
なれば幸いです。

このテキストはこれで終了です。
ありがとうございました＊

**尚、もっと詳しく「犬の食事」について
知りたい方のために
「8日間無料メールセミナー」を
ご用意しました。**

何故8日間の メールセミナー なのか？

何故わざわざ8日間もかけてメールセミナーをお届けするか？

それは、私たちの周りには「犬」に関する情報があふれており、
その取捨選択に苦慮する場面が、あまりにも多いからです。

そして何より、私自身、犬の食事、というものについて
勉強を始めた際に、そうした多大な情報に振り回され、悩み、
一体何が本当で、正しい情報は何か？ということを知るため
に多くの時間を費やした過去があるからです。

その結果、たどり着いたひとつの結論が、

「情報を取捨選択できる よう、自分自身が しっかりと犬の食育に ついて、正しい知識を 学ぶことの重要性」

だからです。

そうしたことをひとつひとつ、時間をかけてお伝えするために
8日間かけてメールセミナーをお届けする次第です。

たとえば・・・。

こんな疑問をお持ちではないですか？

「キャベツを犬に与えてはいけない？」

「生卵の白身を犬に与えてはいけない？」

「牛乳を与えてはいけない？」

「ブドウを与えると犬が**中毒死**するっていうのは本当??」

こうした情報を目にするたびに、
わが子に与えている食材のひとつひとつに不安を抱えていませんか？
わが子の健康を考えて始めた手作り食が、
いつの間にかあなた自身の大きな不安材料になっていないでしょうか？
メールセミナーでは、こうした疑問にもお答えしています。

こうした**不安**を解決し
食事を通して**大切な愛犬の健康**を
守るための情報を配信する

8日間メールセミナー

「美味しい♪犬めし通信」

こちらよりご登録ください。

<http://www.inu-gohan.com>

＊つまらないと感じた場合は途中でご自由に解除していただけます。

（終）