

# ダイエットに挑戦してみませんか？

ワンちゃん・ねこちゃんの肥満の主な原因は飼い主さんの食事の与えすぎによるものです。  
気を付けているようでもついつい食べ物を与えてしまっている・必要なカロリー量を知らない等々…

でも、うちの子たちはふっくらしている位が可愛いし、食べるのが好きな子なのに食事量を減らすのはかわいそう…と思われているオーナー様も多いかもしれません。

まず、ダイエットを始める前にワンちゃんたちの食性を理解してあげましょう

元々ワンちゃん達の祖先であるオオカミは狩りをしながら生活していました。  
捕まえた獲物はあるうちに食べておかないと次にいつ食べ物にありつけるか分からない為、目の前にある食べ物は全て食べようとする習性があります。  
その習性はペットの犬として暮らすようになった現在も残っている為、貰えるものは食べてしまうという子が多いのです。  
なので、『ご飯を食べ続ける = 食事量が足りていない』という訳ではないという事を理解してあげましょう。

その子にとって必要以上のカロリーを与えていないか注意する

小型犬や猫など体の小さい子たちの1日に必要なカロリー量は思っているより少ないものです。  
人にとって少しのつもりでも、実は普段の食事やおやつ・人からの食べ物をもらっている子は実際にはかなりカロリーオーバーをしている可能性が高いと考えられます。

## 〈ワンちゃんの1日のカロリー目安〉

牛乳コップ1杯

2kg…180kcal ≒ 140kcal

5kg…350kcal

10kg…600kcal

30kg…1400kcal

ワンちゃん達の体は意外と小さいのです！  
人の感覚で食べ物を与えないようにしましょう！

## その他カロリーの目安

ジャーキー(ペット用)…1本約20kcal

食パン(6枚切り)…1枚約150kcal

さつまいも100g(Mサイズ半分)…約130kcal

ちなみに成人男性はおよそ2500kcal、成人女性だと2000kcalが1日のカロリー要求量です

## ライフステージ毎にフードは切り替えられているか？

成長段階に応じて食事の種類や量は変動していくものです。

特に避妊・去勢手術後は代謝が落ちると言われている上、必要なカロリー量も減り太りやすくなるため、食事の量や種類を見直してあげましょう。

### <当院おすすめの避妊・去勢後用のフード>

#### ニュータードケア(犬・猫)

去勢後から7歳ごろまでの子に

高い嗜好性と体重・健康維持に配慮したごはんです

☆本格的なダイエットフードは別にあります！



## なぜダイエットをさせる必要があるの？

肥満になると足腰や内臓に大きく負担がかかります。それによって病気になりやすくなったり、持病が悪化する恐れがあるのです。

### <肥満であることによって考えられる病気のリスク>

●循環器障害 ●関節・運動器障害 ●糖尿病 ●尿石症 ●腫瘍発生率の上昇 などなど

人と同じく肥満は万病の元です！

太っていることでQOL(生活の質)の低下・寿命の短縮・様々な疾患の素因があると言われており、肥満自体がすでに病気であることに近いと知ったうえで、真剣にダイエットへ取り組んでいきましょう。

## どんな風にダイエットをさせれば良い？

減量をするうえでポイントとなるのが

- 1.消費カロリーを増やす(運動)
- 2.摂取カロリーを減らす(食事を減らす) の2点です。

ただし、運動によるカロリー消費は微々たる上、肥満の子に過度な運動負荷をかけることは循環器や関節へ負担となるため控えたほうが良いです。(もちろん普段のお散歩など適度な運動は筋肉を維持し、基礎代謝量を高く維持できるので大切ですが、その子の状態に応じて取り組んでいきましょう)

メインは摂取カロリーを減らす方法で行いましょう。

## 減量中のご飯のポイント

ごく軽度の肥満の子であれば普段の食事量を適正体重を定めた上で減らすのも一つですが、過度な肥満の子の場合はしっかりとカロリー制限をするために減量用の療法食を与えてあげましょう。

一般食の量を減らすとカロリーだけでなく栄養素も摂取できる量が減ってしまい、栄養不足に陥ってしまうこともあります。

その点、療法食は栄養が高密度に含まれているため、カロリーを制限しても適正な量の栄養素を摂取できるようになっています。

### 療法食のおすすめポイント

- カロリーを制限しながら必要な栄養素の摂取ができる
- 満腹感を持続させやすいフード設計なのでペットも満足
- 関節ケアや代謝アップを促してくれるダイエットに適した成分等を含んでいる

これらのフードを与え定期的に体重をチェックし、体重の増減のペースに合わせてフード量を調節していきましょう

また他に基礎疾患がある場合はその病気に配慮した療法食のシリーズを相談して使いましょう。

## ❀ダイエットをする上での約束❀

- 決められたフード量(カロリー量)以外は与えない
- おやつも基本は1日のフード量からごほうびとして与える  
どうしてもこのおやつを与えたい！という場合はおやつのカロリー分を1日量のフードから引いておく  
ただし、おやつ割合は全体のカロリー量の1～2割以内に収まるようにしましょう
- ごはんの回数を増やしてあげる(※量は増やさない)  
例) 朝・昼・夕←昼が難しければ、朝・夕・夜なども可
- 一気に食いたないよう工夫してあげる  
例) 早食い防止用の容器を使用する・1回量を小出しにして与える
- 定期的に体重チェックをすること

以上の点をご家族と共有しあって頑張りましょう！！

減量の流れ(スタッフ用 ※印刷・データ記載不要)

☆ダイエットをしたいオーナーさん来院☆

・ Dr. にBW、BCSをチェックしてもらう

※できればこの時に上からの写真と横からの写真を撮っておく←後で比較できるように

・ ダイエットプログラムのソフトにデータ入力

→目標BW算定、使用フードの量を決める(原則減量用フードを選ぶ)

・ ダイエットする上での決まり事をオーナー様と確認 ※重要

・ 可能であれば1週間ごと×4回来院→2週間ごと×2回来院、頻繁に来院が難しい場合は2週間ごと×4回来院で体重の減り具合をチェックしていく

→来院してもらった際のBWを元にプログラムを更新していく

・ 目標BWになったらフード量を10%増やして体重が増えないか1～2週間の間でチェックしていく。

→OKならそのフードを同じ量で続けるか、もしフードをを替えたいのであれば同じカロリー量になるように計算する

→フード切り替えた場合は更に1～2週間間隔でBW測定に来院していただく