

| 食材 | 主な栄養素 | 解説 |
|---------|--|--|
| くず粉 | デンプン | 高カロリーで消化が良い。胃が荒れている時、体力が落ちている時などエネルギー補給に効果的。 |
| 米 | ビタミン | 低脂肪の良質なエネルギー源。白米はとても吸収率が良い。玄米は、白米の4倍ビタミンが含まれているが消化しにくい。愛犬のコンディションに合わせて使い分けましょう。 |
| はと麦 | コイセラノイド | 新陳代謝を活発にする成分を含んでおり、利尿効果や美肌効果がある。コイセラノイドは抗がん作用があるといわれています。 |
| 大豆 | アミノ酸 タンパク質 イノフラボン | 炭水化物と一緒に与えると動物性タンパク質に匹敵を取らないほど栄養価になる。イノフラボンの摂取は、乳がんや前立腺がんのリスク低下、血中脂質の低下、酵素化作用、抗血栓作用、肥満改善など効果があるといわれています。 |
| 納豆 | 酵素 プロテアーゼ アミラーゼ セレラーゼ | 大豆のタンパク質を効率よく摂取できる食材です。また納豆に入っている酵素は一緒に食べたものの消化を助けます。腸内環境を整えるビフィズス菌も含まれています。 |
| 小豆 | サガリニン | 水分代謝を高める作用や血液の状態を良くする作用、脂質の吸収を抑える作用がある。腎臓や心臓にトラブルを抱えた犬や肥満の犬におすすめの食材。缶のゆで小豆を使用する時は砂糖不使用のものを選びましょう。 |
| じゅうりいも | ビタミンC カリウム トリプトファン | ビタミンCは、デンプン質に含まれているため、加熱しても破壊されにくいのが特徴です。その他、余分な塩分の排出を促すカリウムや造血作用のあるトリプトファンも豊富です。 |
| さつまいも | ビタミンC 食物繊維 カリウム マグネシウム リン・鉄・亜鉛 | じゅうりいもと同じく、加熱しても壊されにくいビタミンCを多く含みます。また、食物繊維が豊富で、便秘、動脈硬化、高血圧の予防にも役立ちます。甘みのあるさつまいもは、たいていの犬が好む食材です。減量させたい時は、ご飯の代わりに食べさせると効率よくカロリーをローレンゲできます。皮がついたまま食べさせましょう。 |
| 大根 | ジアステーゼ プロテアーゼ リグニン 食物繊維 ビタミン(葉) ミネラル(葉) カルシウム(葉) | 炭水化物を分解するジアステーゼや過剰なタンパク質を分解して腎臓のトラブルを防ぐプロテアーゼといった酵素を多く含みます。食物繊維も豊富で、中でもリグニンという水溶性の食物繊維は、抗がん作用があります。酵素は熱に弱いので、ありのままなどして与えましょう。 |
| かいばこちゃん | βカロテン ビタミンC ミネラル ケレレレビタシン セレン | βカロテンとビタミンCに富み、血行促進、皮膚や粘膜の健康維持、免疫力強化などに役立ちます。ケレレレビタシンは抗がん作用もあります。調理する時は、ワタを使いましょう。 |
| にんじん | βカロテン 食物繊維 ミネラル | にんじんに多く含まれるβカロテンは、小腸でビタミンAに変化し、目の健康に役立ちます。βカロテンは加熱したほうが体内での吸収率が上がる所以、炒めたり、ゆでたりして使いましょう。 |
| キャベツ | ビタミンC (キャベツ) 食物繊維 | 食物繊維、酵素が豊富なだけではなく、胃潰瘍を予防して消化不良を防ぐビタミンCを含んでおり、胃腸を強力にサポートしてくれる食材です。他にも、アブラナ科の植物の特徴として、抗がん作用のある物質を多く含んでいます。これらのビタミンや酵素を効率よく摂取させるためには、生で与えるのがベストです。 |
| ブロッコリー | ビタミンC | キャベツと同様にアブラナ科の植物で、抗がん作用のある物質を多く含んでいます。 |
| 白菜 | 食物繊維 | 食物繊維が豊富ですが、繊維がやわらかいため消化しやすく、またアコモ少ないので、胃腸が弱っている犬やアレルギーを持つ犬におすすめの食材です。また、他のアブラナ科の植物同様、抗がん物質を含んでいます。 |

| 食材 | 主な栄養素 | 解説 |
|-------|--|---|
| トマト | リコピン ビタミンC | トマトに含まれる抗酸化物質のリコピンは、解毒、血液浄化、脂肪消化の促進などの作用があると言われており、老化の防止やがんの予防に効果的です。また、熱で破壊されにくいビタミンCも豊富です。 |
| ゴボウ | イヌリン (食物繊維) 亜鉛 銅・セレン・鉄 | 食物繊維に富むゴボウは、便秘や肥満の解消に効果的な食材です。中でもイヌリンという食物繊維は、利尿効果に優れ、腎臓の正常化に有効です。造血作用のある鉄分は貧血予防に役立ちます。 |
| ピーマン | ビタミンC ビタミンP βカロテン テレペン | 脂肪代謝を促すビタミンC、毛細血管の健康を維持するビタミンPなどが豊富です。その他βカロテンやテレペンなどの抗がん物質も含まれています。 |
| しょうが | フェノール テレペン | しょうがにコショウ、解熱作用、鎮痛作用、鎮咳作用、抗炎症作用、抗酸化作用をはじめとする各種の効能があります。また、少量取り入れるだけで食欲を促すので、体力が落ちている時に有益な食材です。フェノールやテレペンなどの抗がん物質も含まれています。 |
| こんにゃく | グリコマンナン | こんにゃくの主成分であるグリコマンナンという食物繊維が、血中コレステロールを下げる働きをします。利尿作用に優れたこんにゃくは、体内に溜まった毒素や老廃物を取り除くために定期的に取り入れたい食材です。 |
| きのこ類 | 食物繊維 βグルカン レンチナン(ヒタケ) | 食物繊維が豊富なきのこの類は、体内の毒素を排出し、血中コレステロール値や血糖値を下げる効果があります。また、がんを抑制するβグルカンという物質を含んでおり、がんと診断された犬の食事にぜひ取り入れたい食材です。なかでもまれたけに含まれるβグルカンは抗がん作用が高く、糖尿病、高血圧の改善にも効果的です。したけに含まれるレンチナンも抗がん物質のひとつです。したけを使う場合は、生いいたけよりも栄養価の高い乾燥いたけを使いましょう。乾燥いたけには健康的な骨を作るビタミンDや貧血を防ぐビタミンB12が多く含まれています。その他、えのきには鉄分やビタミンB1、しのじにはビタミンB2が豊富です。 |
| 海藻類 | 食物繊維 ミネラル アレギン酸(昆布) ヨウ素(わかめ) 多糖類(わかめ) 鉄分(ひじき) カルシウム(ひじき) | 食物繊維とミネラルが豊富な海藻類は、毎日取り入れたい食材です。昆布に含まれるアレギン酸は、ナトリウムやコレステロールを大体排出する働きを持っています。わかれに多く含まれるヨウ素は、甲状腺ホルモンの合成に必要な元素で、組織レベルでの代謝を促します。また、わかれに多く含まれる多糖類も含まれています。鉄分とカルシウムが豊富なひじきは、特に貧血の大におすすめです。海藻類を与える時は、消化しやすい形狀にすることが大切です。昆布はミキサーなどで粉末にして、わかれやひじきは細かく刻んだものを加熱すると良いでしょう。 |
| りんご | ペクチン | りんごに含まれるペクチンという食物繊維は、腸内で善玉菌を増やす作用があります。便秘や下痢の時に与えたい食材です。皮ごと与えるのがベストですが、皮が弱っている時は、むきおろすと良いでしょう。 |
| オリーブ油 | ビタミンE オレイン酸 | 悪玉コレステロールを下げるビタミンEやオレイン酸を多く含み、心臓や血液のトラブル防止に効果があるといわれています。 |
| ごま | ゴマリグナン セサミン | ごまに含まれるゴマリグナンという抗酸化物質が、体内の活性酸素退治します。数種あるゴマリグナンのうち、セサミンは抗がん作用があるといわれています。料理に取り入れる時は、ごま油を使うか、オリゴマとして与えましょう。 |
| 魚・肉 | オメガ3脂肪酸 (いわしなど) ヒスチシン(赤身魚) | 人間が食べる魚のほとんどは犬にも安全です。中でも、いわし、サケ、ニシンなど北方の魚は、炎症を抑えたり、血行を促したり、血中中性脂肪を減らしたりする作用を持つ、オメガ3脂肪酸が含まれているので積極的に与えましょう。赤身魚に含まれるヒスチシンは、きちんと適温で保存されていない問題はあります。保存状態が悪いとアレルギー性中毒を起こすヒスタミンという物質に分解されるので気をつけください。肉に關しても衛生面に注意することが必要です。 |