



コノコダヨリ。



KONOKODAYORI MAGAZINE

FROM KONOKOTOTOMONI

PICK UP!!

秋の味覚・さつまいもをわんちゃんと一緒に味わおう♪

コノコウラバナシ/コノコ奮闘記



秋の味覚・さつまいもを あんちゃんと一緒に味わおう♪



数ある秋の味覚の中でも、さつまいもが大好きなわんちゃんが多いのではないのでしょうか。実はおいしいだけでなく、わんちゃんの体にとって有益な栄養素が豊富に含まれているんです！わんちゃんにあげる際の注意点と併せて、さつまいもの魅力をたっぷりご紹介したいと思います！

コノコのアンバサダー2期生: あんこちゃん&ごま助くん

わんちゃんも大好き！ さつまいもの嬉しい効果

整腸効果

さつまいもには、腸内の善玉菌を活性化させる働きを持つ「水溶性食物繊維」と、大腸を刺激して便通を整える働きを持つ「不溶性食物繊維」という2種類の食物繊維がたっぷり含まれています。また、「ヤラピン」と呼ばれる、腸の蠕動運動※を活性化させる成分も含まれるため、便秘ぎみの硬い便を柔らかくしてくれます。これら食物繊維とヤラピンの相乗効果で、わんちゃんの腸内環境を整える効果が期待できます。

※腸の運動のこと。

免疫力の向上

さつまいもに含まれる「ビタミンB6」は、糖や脂質、たんぱく質、ブドウ糖の代謝をサポートしたり、免疫力を高める働きをしてくれます。そのため、免疫力が低下傾向にあるシニアのわんちゃんや病気のわんちゃん、また、アレルギー症状が出ているわんちゃんにも効果的です。



老化の防止

さつまいもに含まれる「ビタミンE」や「クロロゲン酸」には抗酸化作用があり、老化防止の効果が期待できます。他にも、「ビタミンE」は毛細血管の血行促進に効果的です。他の脂溶性ビタミンに比べて、過剰摂取による体への影響が少ないため、わんちゃんに食べさせやすい点も大きなメリットです。また、「クロロゲン酸」は皮膚の色素沈着の要因であるメラニンの生成を抑える働きもあります。

さつまいもをあげる時の注意点



必ず加熱して 与えましょう！

生のさつまいもは硬いので、下痢や軟便、嘔吐など、消化不良による体調不良を引き起こす危険性があります。わんちゃんに食べさせる際には、消化しやすいように必ず蒸す・焼くなどして熱を通すように気をつけましょう！

与えすぎ厳禁！

さつまいもは100gあたり130~140kcalと高カロリーなので、与えすぎると下痢や肥満の原因になってしまいます。また、糖質も多く含まれているので、さつまいもを食べさせる時には1日あたりのフードのカロリーの10%以下になるよう、きちんと量を測るようにしましょう。

【1日に与えて良いさつまいもの量の計算方法】

$$\frac{\text{1日あたりのフード給与量}}{\text{さつまいも1gあたり1.4kcalとして}} \times \frac{\text{フードの1gあたりのカロリー}}{\text{1.4kcal}} \times 0.1 (10\%) = \text{1日に与えて良いさつまいものカロリー}$$

$$\frac{\text{1日に与えて良いさつまいものカロリー}}{1.4} = \text{1日に与えて良いさつまいもの量}$$

皮の食べさせ方には 注意しましょう！

さつまいもの皮も、わんちゃんに食べさせることが可能です。実は、皮や皮の付近には豊富な栄養素が含まれるため、効果的に栄養素を摂取するには皮も一緒に与えた方がより効果的なのです！ですが、皮は加熱しても固さが残ってしまうので、わんちゃんが消化しやすいようみじん切りにしたり、ミキサーで細かくしたりして与えましょう。もし、消化不良が心配な場合や、お腹を壊しやすいわんちゃんの場合には、無理に食べさせようとはせず、皮の部分は取り除いてあげてください。

心臓・腎臓疾患を持つ わんちゃんは要注意!!

さつまいもに含まれるカリウムは、慢性腎臓病など腎機能が低下しているわんちゃんが多量に摂取してしまうと、「高カリウム血症」の原因になり、不整脈などの心臓疾患症状を悪化させる危険性があります。そのため、腎臓病や心臓病のあるわんちゃんの場合は十分注意してください。また、さつまいもにはシュウ酸が含まれているため、シュウ酸カルシウム結石になったことがあるわんちゃんにも与えないようにしましょう。

さらにおいしく
一工夫♪

さつまいもレシピ



さつまいもとりんごの豆乳プリン

材料

- さつまいも (40g)
- りんご (1/3個)
- たまご (1個)
- 無調整豆乳 (100ml)
- オリーブオイル (適量)

作り方

- 1 さつまいもは蒸し器やレンジで加熱して柔らかくし、りんごは小さく刻んでオリーブオイルで炒めます。加熱したさつまいもとりんごを耐熱容器に並べます。
- 2 たまごをよく溶いて、無調整豆乳を入れ混ぜ合わせます。
- 3 ①の耐熱容器に②を入れ、オーブン(電子レンジでも可)で固まるまで加熱します。冷ましたら完成です。

まとめ

甘くておいしいさつまいもは、整腸効果や老化防止の効果など、わんちゃんの健康を維持する上で大事な栄養素をたくさん含んでいます。この秋はぜひ、わんちゃんと一緒にさつまいもをおいしく味わってくださいね！

CHECK!

今回の記事の内容についてもっと知りたい方は、右に記載のURLからさつまいもの栄養素と与え方の注意点などについてまとめた記事をお読みいただけます。ぜひご覧ください！



<https://konokototomoni.com/category-food/dog-sweet-potato/>



QRからも
チェックできます

Secret episode

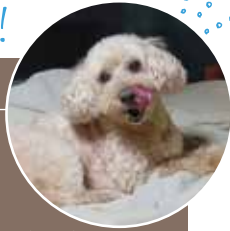
コノコノ ウラ バナシ。

今回、コノコトモニシリーズを3年程ご継続いただいているわんちゃんのお話を伺える機会がありましたのでご紹介させていただきます!ぜひ最後まで読んでいただけますと幸いです!

So cute!!

Profile

お名前: トイクン
犬種: トイプードル
誕生日: 2009年11月3日(13歳)



濃厚で人が大好き!トイプードルの男の子トイクン

今回は、このこのふりかけとこのこのごはんをご継続いただいているトイクンより、とっても素敵なエピソードとお写真をいただきましたのでご紹介させていただきます。トイクンは今年で14歳になる男の子です。温厚な性格で人やご挨拶にきてくれるわんちゃんはウェルカム!だそうです^^人が大好きなところはパピー時代かららしく、ママさんとトイクンが初めて出会ったときにも、初対面のママさんの腕の中で気持ちよさそうに寝てしまったとのこと(^^)さらにはトイクン家族にお孫さんが生まれて、赤ちゃんが泣き出してしまうと、誰よりも先に駆けつけていたそうです。家族の一員としてお兄ちゃんを全うしているみたいですね(*^^*)赤ちゃんを心配そうに見つめるととっても優しいトイクンを想像して思わずほっこりしてしまいました(^^)



スタッフからのコメント

トイクンとママさんの関係性やエピソードをお聞きし、改めてお客様のために商品や素敵な情報をお届けできるように努めたいと思いました!またお客様とわんちゃんのエピソードをご紹介したいと思います!

コノコトモニサイト
へはこちらから

<https://konokotomoni.com>

コノコトモニ

検索



Let's Check!

アンバサダー2期生@コノコ奮闘記 vol.65

KONOKOTOTOMONI

あかね「これからもずっと」



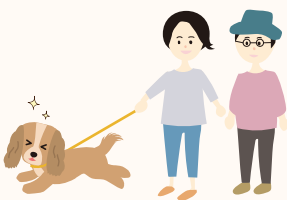
はじめまして!
元保護犬キャバリアの
あかねです!



初めてママとパパに
会った時少しドキドキ
したけどママとパパが
たくさん可愛がってくれて



人が大好きになりました!
特にママの膝の上が
お気に入り!



これからもずっと、
いっぱい甘えて
いっぱい食べて
楽しい日々を
送りたいです!

ころも「ママ大好き子ころもちゃん」



ころもはただいま
お留守番中です。



パパとママが帰宅!
パパがドアを開けると



ママはスルーして
ママの元にダッシュ!!



ママのことが大好きすぎて
ちよっぴり悲しい
パパでした!

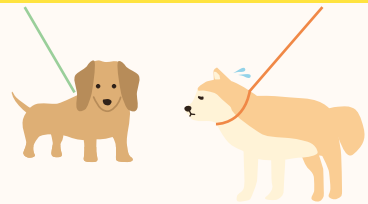
なずな「マイペースなずなちゃんの日常」



特技は「どこでも
寝れること!」
マイペースな女の子
なずなです。



なずなはお散歩も
大好きです。
いつもルンルンで歩きます。



他のわんちゃんに
犬見知りすることも
ありますが...



今日も食いしん坊で
マイペースな
なずなでした♡

今日は
行かないよ~

大好きなカフェを見ると
必ず入ろうとします。