



コノコダヨリ。



KONOKODAYORI MAGAZINE

FROM KONOKOTOTOMONI

PICK UP!!

愛犬のために手作りごはん！～簡単レシピでおいしい手作りごはんを作ろう～
コノコウラバナシ/コノコ奮闘記/わんここばなし



愛犬のために手作りごはん!

～簡単レシピでおいしい手作りごはんを作ろう～

クリスマスや年末年始…と冬はイベントが多く楽しみです♪

愛犬とイベントを楽しむために手作りごはんを作る方も少なくないと思います!

今回は、手作りごはんのおすすめ食材からレシピまでわかりやすくご紹介します!

コノコアンバサダー2期生:ピピちゃん

~Handmade~

手作りごはんにおすすめな食材

まず手作りごはんに適した食材としては、人用に売られている新鮮・安全なものがあげられます。大切な家族の口に入るものだから、人が食べられる食材の方が安心しますよね!しかし、わんちゃんにとって危険な食材もあるのでご注意ください!

肉・魚

もともと肉食に近い雑食性のわんちゃんにとって、動物性タンパク質は必須の栄養素!鶏肉だけではなく、火を通した豚肉や牛肉、あるいはイワシ、アジなどの魚を選び、ローテーションしながらバランスよく与えるとよいでしょう。

野菜・果物

肉や魚だけでは補いきれないビタミンや、食物繊維を多く含む野菜もあげてください!
具体的には、キャベツ、にんじん、大根、さつまいもなどがおすすめです。

穀物

白米や玄米などの炭水化物も与えましょう!
雑穀からは鉄分やミネラルといった不足しがちな栄養素も摂取できるため、積極的に摂り入れることをおすすめします。

NG食材

- ・ネギ類、ブドウ、アボカド
- ・加熱した鶏の骨、魚の硬い骨
- ・チョコレート、ココア
- ・生卵、生の海鮮類
- ・調味料、香辛料
- ・ハムなどの加工食品

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から手作りごはんについてまとめた記事をお読みいただけます。より詳しい内容となっておりますので、ぜひご覧ください!



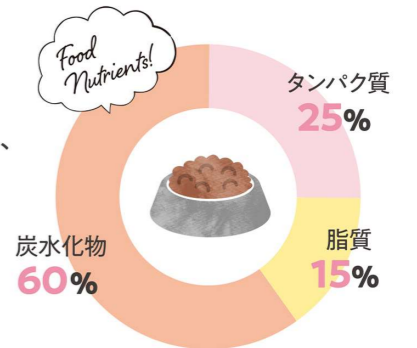
手作りごはんの適量を知る方法

手作りごはんにすることで安全性の向上と健康増進効果の2つが期待できます!しかし、カロリーを考えずに作って与えると肥満になることも…(>_<)ここでは、ごはんを手作りするにあたり適量を知る方法をご紹介します!

一般的なわんちゃんが1日に必要とするカロリーの目安は、以下になります。
※成犬(避妊去勢済み)を想定して算出

体重	必要なカロリー
2~5kg	188~374kcal
6~10kg	429~630kcal
11~20kg	676~1059kcal
21~30kg	1099~1436kcal
31~40kg	1471~1781kcal

わんちゃんの平均的な食事の三大栄養素の割合は、
タンパク質:25%
脂肪:15%
炭水化物:60%
となります。



栄養バランスにも気をつけて偏りがないようにしましょう!

例えば1日に必要なカロリーを400kcalと決めたとして、1日にごはんを2食与えている場合、1回あたり200kcalとなります。これを目安に、それぞれの食材の大まかなカロリーを計算しながら、分量を決めていきましょう!

総合栄養食 +α おすすめレシピ

人のごはんの用意だけでも大変なのに、わんちゃんのごはんまで手作りするのは無理かな…という方もいらっしゃると思います。

そこで!おうちにある食材でできる簡単手作りレシピの一例をご紹介します!ぜひ作ってみてくださいね!

※トッピングやおやつはごはんのカロリーの10%以内に留めましょう。



キャベツとささみのごま和え

材料

- トッピング20kcalの場合
・キャベツ 15g ・ささみ 15g ・すりごま 少々

- 1 キャベツをみじん切りにする
- 2 ①のキャベツを少ししんなりするまで電子レンジで温める
- 3 ささみは火が通るまで電子レンジで温めて細かくほぐす
- 4 ②と③を混ぜ合わせ、すりごまを和える
- 5 人肌程度に冷めたらフードの上に乗せて完成!

ドッグフードの食いつきが最近悪い…
そんなときのトッピングにおすすめです!



おまけ

コノコトモニ公式インスタグラムでは、わんちゃんのアレンジレシピも発信中!
いろいろな手作りごはんを愛犬とごはんタイムを楽しんでみてくださいね!



Official Instagram!



<https://konokototomoni.com/category-food/dog-homemade-rice-recipe/>



QRからも
チェックできます

Secret episode

コノコノ ウラ バナシ

こんにちは。コノコトトモニの村上です!今回は、「シニアのためのこのこのごはん」に使用する写真撮影の裏側をご紹介します!



わんこ広報部キック

「シニアのためのこのこのごはん」写真撮影の裏側を紹介!

8月下旬「シニアのためのこのこのごはん」のホームページや商品と一緒にお届けしているチラシに使用する写真を撮影しに行ってきました!撮影のモデル犬は村上家のキックくん、中馬家のちくわくん、中島家のゆずちゃんのわんこ広報部です!

撮影場所は、なんとコノコトトモニスタッフの中馬の自宅です!キックくんは初めての場所で緊張しており、私の足元をウロウロ…。一方で、元気いっぱいなちくわくんは、スタッフや他の2匹に「僕ちくわだよ〜!」と言わんばかりの笑顔で挨拶してくれて場を和ませてくれました(笑) ゆずちゃんはカメラを向けられると、目をキラキラと輝かせてにっこり笑顔で撮影に臨んでおり、モデル犬としての貫禄を見せてくれました!

みんなお利口さんに撮影に挑んでくれたため、感謝の気持ちでいっぱいです。

本当にお疲れ様でした!



わんこ広報部ちくわ

わんこ広報部長ゆず

スタッフからのコメント

「シニアのためのこのこのごはん」は、「このこのごはん」をベースにシニア期の健康を考えた機能性ごはんです!気になった方は是非チェックして見てくださいね(∩o∩)/

※1 当社このこのごはん対比 ※2 機能性とはルテイン、グルコサミン、コンドロイチンを含有していることによる。

シニアのためのこのこのごはんについてはこちら

<https://shop.konokototomoni.com/shop/products/skg00/>



Let's Check!

コノコのアンバサダー2期生 コノコ奮闘記 vol. 68

- アイドル犬ピピ参上!! -

アイドルみたいな
ピピちゃん♡



真っ白でふわふわな毛に
ウルウルおめめが可愛い

お祭りに行った時、
ママが持っていた
わたあめを食べようと
してみました



そんなピピちゃんですが
やんちゃな一面も
持っています。



抱っこされた時、
パパの手のひらに
二本足で立ってみたい

今日もママとパパを
メロメロにさせちゃう
ピピちゃんでした♪



そんな一面もあつ、
人懐っこく甘えん坊で、
ママとパパが大好き!

KONOKOTOTOMONI



わんここばなし

Theme 冬のお手入れ方法



- わんちゃんは比較的「寒さには強いもの」と思われがちですが、生活スタイルや犬種によって寒さへの耐性は異なります。いつもと同じお手入れでは、寒さが苦手なわんちゃんは体調不良になることも…!そこで冬におすすのお手入れ方法をご紹介します!
- 1 散歩後の冷えた身体にはホットタオル**
寒い外から帰ってきたばかりでそのままにしていると、身体が冷えて体調を崩してしまうこともあります。足や耳の先、しっぽ等を触ってみて冷たくなっていたら、ホットタオルでケアしてあげましょう!
 - 2 こまめなブラッシング**
抜け毛をしっかりと取ってあげることで、毛の間に空気が入り込みやすくなるため、体毛の保温性がアップしますよ!
また、寒さ対策として室内でも服を着せて防寒する方も多いかもしれませんが、わんちゃんは「立毛筋」という筋肉で毛を動かすことによって体温を調整しているので、服を着せっぱなししていると、毛を動かさずに体温調整機能が衰えてしまう可能性がありますので、注意しましょう!
 - 3 シャンプー中の冷え対策**
長時間のシャンプーは冷えの原因となりますので、できるだけ短時間で行うことが重要です!シャンプー前にブラッシングで毛のかたまりを無くしてあげると時短につながりますよ!また、シャンプー後濡れた状態だと身体が冷えてしまいますので、お部屋をあらかじめ暖めておきましょう!ドライヤーはまず冷えやすいお腹から始め、毛の表面だけでなく根本からしっかりと乾かしてあげてくださいね。
- いかがでしたか?大切なわんちゃんの皮膚や身体の健康を守るために、冬でも気を付けながら定期的にケアをしてあげたいですね!



わんこ広報部テテ