



# コノコダヨリ。



KONOKODAYORI MAGAZINE

FROM KONOKOTOTOMONI

**PICK UP!!**

わんちゃんの適正体重について知り、食生活を見直してみよう!

コノコウラバナシ/コノコ奮闘記/わんここばなし



# わんちゃんの適正体重について知り、食生活を見直してみよう！

暑さも和らいで「食欲の秋」がやってきましたね！

食欲旺盛なのはとても良いことですが、太りすぎてしまうと、人間同様病気にかかりやすくなったり、足腰が弱くなってしまう危険性があります。

わんちゃんの適正体重について知り、食生活を見直してみましょう！

コノコのアンパサダー3期生  
ポテチくん、プリッツちゃん

ボディ・コンディション・スコア

## BCSで愛犬の体型をチェックしてみよう！

BCSとは

環境省のパンフレット「飼い主のためのペットフードガイドライン～犬猫の健康を守るために～」の中で紹介されているわんちゃんの体型管理の指標です。

BCS 1 痩せ	BCS 2 やや痩せ	BCS 3 理想体型	BCS 4 やや肥満	BCS 5 肥満
肋骨、腰椎、骨盤が容易に見え、触っても脂肪がわからない状態。腰のくびれと横から見た際の腹部の吊り上がりが顕著です。背骨がゴツゴツと見える場合もあります。	肋骨が容易に触れます。上から見て腰のくびれが顕著、横から見て腹部の吊り上がりも明瞭な状態です。	過剰な脂肪の沈着がなく肋骨に触れます。上から見て肋骨の後ろに腰のくびれが見られ、横から見た際は腹部の吊り上がりも見られます。	脂肪の沈着はやや多いものの、肋骨は触れます。上から見て腰のくびれはありますが顕著ではなく、腹部の吊り上がりはやや見られる程度の状態です。	肋骨は厚い脂肪に覆われて容易に触れません。腰椎や尾根部にも脂肪が沈着しています。腰のくびれはないか、ほとんど見られませんが、横から見て腹部の吊り上がりはないか、むしろ垂れ下がっている状態です。

# うちの子体重増えてる…!というときは

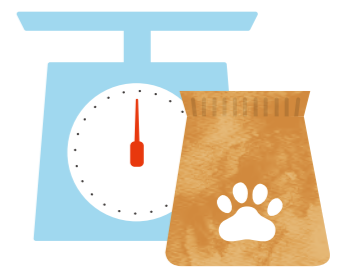
## ✓ おやつとの与え方を見直す

「わんちゃんが欲しがるとつい…」とあげすぎていませんか？  
おやつ摂取カロリーは、1日の摂取カロリーの10%以内に抑え、おやつでカロリーを摂取した分はごはんの量を減らすなど、トータルでのカロリー摂取量を計算するように気をつけましょう！



## ✓ 給与量を見直す

人間と同じように食事の管理と運動がダイエットの基本となります。  
わんちゃんの肥満が気になったら、まず食事量の見直しから始めましょう。  
コノコトモニのHPに給与量システムを掲載しております。よろしければぜひご参考にしてください。



「このこのごはん」  
給与量システム

「シニアのためのこのこのごはん」  
給与量システム

給与量を計算してみましょう！

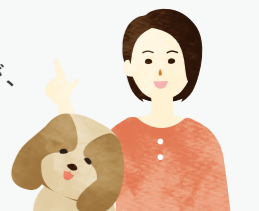
## ✓ 早食いをやめさせる

食事時間が短すぎると満腹感を得にくくなり、食べすぎて肥満の原因になることがあります。  
また、勢いよく食べた後にたくさん水を飲むと、胃拡張や胃捻転の原因にもなる可能性があります。  
早食い防止用のフードボウルを使ったり、1回あたりの食事量を減らし、食事回数を増やしてあげるなど工夫してみましょう！



### まとめ

可愛い愛犬から催促されると、ついごはんやおやつをあげすぎてしまうかもしれませんが、わんちゃんの健康のためにも飼い主さんがしっかりと体型管理をしてあげましょう！



**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からわんちゃんの体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！



<https://konokotomoni.com/category-health/dog-obesity-measures/>

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!コノコトモニのメンバーとなった森吉莉菜の紹介をさせていただきます!最後まで読んでいただけますと幸いです!

New!



## いつまでも元気でいてほしいから

私は高校2年生の頃から、実家でうさぎのポブくんと暮らしていたこともあり動物が大好きです!うさぎはあまり表情が変わらず鳴いたりもしないので少し無愛想に見えがちですが、嬉しくなるとテンションが上がって急に飛び跳ねたり、怒ると脚を「ダンッ!」と鳴らして威嚇してきたり、私の足の間をクルクル回ってきたりと可愛い一面がたくさんあります。そんな可愛いポブくんも7歳になり、白内障で目も見えなくなっていますが、私が声をかけると「撫でて!」と言わんばかりに寄ってきてくれるのがとても可愛いです!これからも元気に長生きしてほしいなあとの底から思っています。私も愛する動物と一緒に暮らしているからこそ、わんちゃんの幸せを願う皆様の暮らしをサポートさせていただきたいと思っております(^^) わんちゃんに関して未熟なこともあります、日々精進していきます。どうぞよろしくをお願いします!



ポブくん

### スタッフからのコメント

皆様がいつまでもわんちゃんと共に、元気に、幸せに過ごせるように全力でサポートさせていただきます!どうぞよろしくをお願いします!

コノコトモニサイトへはこちらから

<https://konokototomoni.com>

コノコトモニ

検索



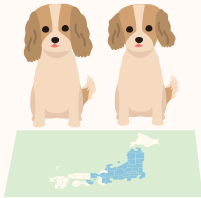
Let's Check!

## コノコのアンバサダー3期生 コノコ奮闘記

vol. 77

-目指せ!日本一周?ポテチ・プリッツ-

東日本はほとんど制覇しています。

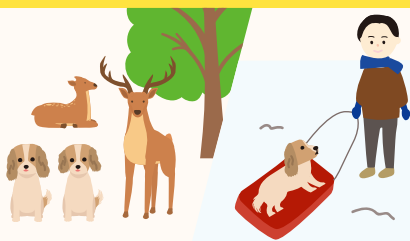


ポテチくんとプリッツちゃんは旅行が大好き!

海に来るといつも砂浜をタッシュ!



奈良で鹿に会ったり



冬は雪そりをしたり、

ポテチくん、プリッツちゃんでした!

次はどこに行けるのかな?

ZZZ...



旅行を全力で楽しむ

KONOKOTOTOMONI



# わんここばなし

Theme 秋バテ



少しずつ暑さが落ち着いてくる9月後半あたりから「秋バテ」と思われる体の不調で病院を受診するわんちゃんが増えているそうです。

●秋バテを起こす原因は?

・寒暖差の大きさ 9月後半から10月にかけて、日中の気温はまだまだ30度前後になる可能性が高いといわれていますが、最低気温は下がってきています。気温は徐々に下がっていても、まだまだ冷房を多用しがちであるため、夏場に比べて冷房が効き過ぎて「冷え」を招くことが。さらに、暑さの疲れによって自律神経の働きが低下しやすくなり、こうした変化に十分に適応できなくなることで、結果として不調が現れると考えられています。

●秋バテが起きてしまったら?

長い夏の暑さで疲れがたまっていることが多いため、生活サイクルに乱れが生じないように、適度な運動や食事、睡眠を心がけましょう!

①水分不足にならないように注意する 食欲が減ると同時に水分を摂る量も減ってしまいがちに。脱水状態にならないためにも、意識的に水分を飲ませてあげることが大切です。ご飯をウエットのものに変えたり、わんちゃん用のミネラルウォーターを利用するのもおすすめです。

②寒暖差に気を付けて、できるだけ「のんびり」過ごす 朝晩と日中の寒暖差が激しい時期です。夏に控えていた散歩を急に増やす等はせず、徐々に慣らしていくようにしましょう。体調がイマイチかな...と思われる時には、できるだけ体力が回復できるように「のんびり」過ごすのがおすすめです。

いかがでしたか?

人間と同じくわんちゃんも暑い夏から涼しい秋への季節の変わり目は体調を崩しやすい時期となります。少し調子が悪いかなどと思ったら、まず、無理をさせずにのんびりと様子を見ながら過ごしましょう☆

