

オハナ通信

VOL. 2



現代病と言われるメタボですが、今ペットにもメタボの子が急増中…まずは、あなたのワンちゃん・ネコちゃんの肥満度をチェックしてみましょう。

肥満リスクチェック



	項目	点数
①	人の食べ物をあげることが多い	4
②	喜ぶ姿がみたくてつい食べ物（おやつ）をあげてしまう	3
③	のんびりとした性格である	2
④	食事の量は特に決めておらず、その時によって適当にあげている	2
⑤	自分のペットの体重を知らない	1
⑥	ペットの肥満と言われてもピンとこない	1
⑦	避妊または去勢をしている	1

【合計点数】

- 0点…今のところ肥満の心配はなさそうですね
- 1～2点…油断は禁物です
- 3～4点…肥満予備軍かも!?
- 5点以上…肥満の可能性高いです!!



次に体型のチェックをしていきましょう！

理想の体型は、両手で肋骨を触って力を入れなくても自然に確認できること、または上から見たときに適度なくびれがあることです

骨・コンプレックスチェック

痩せすぎ	痩せ気味	理想体型	太り気味	太りすぎ

あなたの愛犬・愛猫はどうでしたか？
痩せすぎや太りすぎには注意しましょう



！肥満の危険性！



肥満は様々な病気の引き金となってしまうことがあります
肥満の子に多く見られる病気は次の通りです

犬

猫

血液の循環障害 (心臓病など)	下部尿路疾患 (尿結石・膀胱炎など)
呼吸困難	糖尿病
肝疾患・高脂血症	肝疾患(肝リピドーシス)
糖尿病	皮膚疾患
関節炎	
皮膚疾患	

どの病気も早期発見・早期治療が大切です
気になる方は、健康診断をおすすめします



Let's ダイエット!

～目標体重をめざして～



【運動】

摂取エネルギーをより多く消費するにはやっぱり運動が一番です。お散歩でたくさん歩くことによって、脂肪が燃焼され、また筋肉量が増えます。筋肉量が増えると代謝がよくなり、さらに痩せやすくなります。個体差にもよりますが、20分以上の運動を1日2回行うとよいとされ、1時間以内の運動なら負担にはならないと言われています。

猫の場合、強制的に散歩に行くのは難しいので、お家の中でおもちゃで遊んであげるなどして、運動量を増やす努力をしてみましょう。

いただきます



【食事】

減量用のフードに切り替えることが、過剰なエネルギー摂取を制限するには効果的です。体型や目標体重に合ったフードを選びましょう。

人と同じように、食事だけでなく、間食も1日の摂取エネルギーに含まれると考えましょう。したがって、おやつなどの間食は基本的には良くありません。どうしても必要な場合（ご褒美など）は、茹でた野菜やササミなどがおすすめです。

◎カロリーの低い食べ物

大根・白菜・キャベツ・ブロッコリー・おから・ササミなど

◎カロリーの高い食べ物

イモ類・白米・パン・チーズ・加工食品など



※詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

最後に…



「ぽっちゃりしているほうがかわいい」、「食べている姿がかわいい」と思うことがあるかもしれませんが、肥満は“万病のもと”と言われるように、太っていて得することは一つもありません。

ペットのダイエットには、家族の協力と忍耐力が何よりも重要です。例えば、家族の中で一人だけ減量に励み食事制限をしても、他の誰かがおやつをあげてしまっていては、せっかくの努力が水の泡です。

また、「1ヶ月も頑張ったのにたったの100gしか体重が減らなかった」と落胆し、減量をあきらめてしまう飼い主さんが多く見られます。しかし、人からみた100gは小さなことかもしれませんが、ペットにとっては大きな一歩なのです。地道な減量でもあきらめないで、その子の長生きの為にも頑張りましょう。

なにか分からない点や相談したいことがあれば、お気軽にスタッフまでお声を掛けて下さい。食事管理のことなどサポートさせていただきます。



Ohana
オハナ動物病院
Animal clinic

TEL 052-801-9095