

## お料理教室のコンセプト

人間が飼っている犬は、癌だけではなく、糖尿病、アレルギー、動脈硬化…ほとんど人間と同じ病気を病みます。人間の食べるものを与えるからでしょうか？

しかし、完全栄養食といわれているドックフードも質の問題で、病気や死亡した犬や猫もいます。私たち飼い主は、犬の健康を管理するという、義務と責任があります。人も犬も、食事は美味しく楽しく食べるのが一番。「**食材を活かし、食材を味わう**」、そんな料理を作り、家族で食事を楽しみましょう！というのが私の考えです。

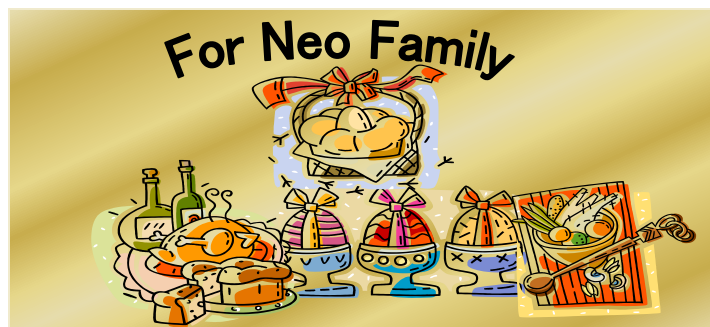
ですが、

私たちの必要な栄養素と、犬が必要な栄養素は異なります。また、私たちに比べ身体の小さい犬は、塩分や糖分、ましてや添加物などの摂取は、心臓病、糖尿病、アレルギー等々の原因にもなります。また、愛犬に毎日与える食事を人間と同じにするというのは、犬にとってよくて、人間にとっては味けのないものになってしまいます。

ここで習うお料理は、普段私たちが食べている味付けを、食材の持ち味を生かした調理法で、旨みや甘み、酸味、塩見…を引き出して、人間が食べて美味しいと感じるぎりぎりの量の調味料を使っています。愛犬のために毎日ご飯を作ってあげたいという方は、「このレシピで毎日ご飯をあげたら病気になりました」となってしまいます。

この料理教室は、時間のある休日に、家族のためにお料理を作って、愛犬と一緒に「美味しいね！」と「幸せホルモン全開」の「犬（健）康家族」を目指していくことを料理教室のコンセプトにしています。

ですから、作って食べるという料理教室から一歩進んで、私たちの健康について、そして犬の健康について「心（精神）」と「体（身体）」の両面を学び考える交流の場を目指しています。



## 食品の成分について

鶏肉の成分をみると、ナトリウムが42mg含まれているのがわかります。“塩味”は、料理のおいしさを左右します。この「塩」すなわち食塩（NaCl:塩化ナトリウム）は、ナトリウム（Na）と塩素（Cl）からできています。

ナトリウムの量を食塩に換算すると  $42\text{mg} \times 2.54 \div 1,000 = 0.10668\text{g}$  になることがわかります。ナトリウムはほぼ全ての食物に含まれています。

\*塩分相当量 1g=ナトリウム量 393mg

品名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	リン(mg)
若鶏胸肉 皮なし	100.0	108	22.3	1.5	0.0	42	350	4	27	200

## 愛犬の1日に必要な摂取カロリーを知っていますか？

体重(kg)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kcal/MER	110	185	259	315	370	426	481	537	583	629
体重(kg)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Kcal/MER	673	718	762	807	851	891	932	973	1014	1055
体重(kg)	22	24	26	28	30	35	40	45	50	
Kcal/MER	1132	1210	1288	1365	1443	1610	1776	1935	2109	

MER(Maintenance energy requirements)必要生存エネルギー

ライフステージごとの係数と計算式

運動時  $1.1 \times \text{MER}$

非運動時  $0.9 \times \text{MER}$

老齢期  $0.7 \sim 0.8 \times \text{MER}$

成長期  $1.2 \times \text{MER}$

妊娠（後期3週間）  $1.2 \times \text{MER}$

（例）4Kgの成長期の健康な犬の場合  $1.2 \times 315 = 378\text{Kcal}$ （1日）

あなたのワンちゃんの必要な摂取カロリーを計算してみましょう！

体重 Kg × = Kcal

## 食材カロリー表

牛乳	100cc 57kcal	ヨーグルト	100g 60kcal	鶏胸肉	100g (皮付き) 203kcal
卵 M	60g 97kcal	植物油	大匙 1(12g) 111kcal	パプリカ	120g 32kcal
にんじん	130g (中 1 本) 42kcal	キャベツ	80g 19kcal	りんご	340g (1 個) 170kcal
セロリ	2g (一片) 0.2kcal	カブ	100g (皮付き) 21kcal	アスパラガス	100g (約 5 本) 22kcal
料理酒	100cc 103kcal	コンソメ	4g (1 個) 7.4kcal	強力粉	100g 366kcal

食材のカロリー計算をして、食べる量を、与える量を考えます。

## タンパク質について

タンパク質は、三大栄養素のひとつであり、生きていくうえで重要な栄養素といえます。体重の約 1/5 をしめ、血液や筋肉などの体をつくる主要な成分であるとともに、酵素などの生命の維持に欠かせない多くの成分になります。また、エネルギー源としても使われることもあります。体を作っているタンパク質の一部は、常に分解され、食べたタンパク質と合わせて、作り直しされます。タンパク質の材料には、体の中で作ることができないもの（必須アミノ酸）もあるため、私たちは、毎日食べ物からタンパク質を補給しなくてはなりません。

必須アミノ酸	人	犬	食材
イソロイシン	○	○	牛肉、鶏肉、鮭、牛乳、チーズ
ロイシン	○	○	牛肉、レバー、ハム、牛乳、チーズ
リジン	○	○	魚介類、レバー、卵、牛乳、大豆
メチオニン	○	○	牛乳、牛肉、羊肉、レバー、小麦
フェニルアラニン	○	チロシン	肉類、魚介類、卵、大豆、チーズ、アーモンド
スレオニン	○	○	卵、ゼラチン
トリプトファン	○	○	牛乳、チーズ、大豆、バナナ
バリン	○	○	鶏肉、チーズ
ヒスチジン	○	○	鶏肉、ハム、チーズ
アルギニン	子ども	○	大豆食品・肉類・魚介類
シスチン		○	牛肉、羊肉、牛乳、小麦粉
脂質		○	動物性食品、植物性食品、魚類

\*アーモンドは犬には与えないほうがよいでしょう。大豆も消化によい形（豆腐、おから、豆乳など）に加工してあげれば問題ありません。

犬の消化器官はかなり短めの小腸と比較的小さな胃で出来ています。犬は雑食動物といわれていますが、犬の消化管の構造は、肉食動物です。つまり犬の体は、主にタンパク質を消化するように作られています。タンパク質は体内でさまざまな働きをします。一番知られているのは、被毛、皮フ、爪、筋肉、腱、靭帯や軟骨等をつくるためのアミノ酸を供給することです。タンパク質はまた、ホルモンの生成にも重要な役割を果たしています。ドッグフードに含まれるタンパク質は、動物性のタンパク質源、植物性のタンパク質源、またはその両方を配合することによって供給されています。高品質の動物性タンパク質は犬に必要な必須アミノ酸をすべて含んでいますが、植物性タンパク質に含まれる必須アミノ酸は限られています。つまり犬にとって重要なのは、動物性のタンパク質ということです。

## 食物アレルギーの原因

犬の場合

第1位 牛肉 第2位 牛乳 第3位 小麦・・・

人間の赤ちゃんは、

第1位 鶏卵 第2位 乳製品 第3位 小麦・・・

大人になると

第1位 甲殻類（エビ、カニ） 第2位 小麦 第3位 果物・・・

この他にも大豆、蕎麦、ピーナッツ、青魚、チョコレート（カカオ）など、様々な食物のアレルギーが報告されています。これらのアレルギーの中には、アナフィラキシーショックを発生して命にかかわることもあります。新しい食べ物を犬や子どもに与えるときには、注意を払って様子を見ながら与えましょう。

## 食物アレルギーにどうしてなるの？

食物を食べたことで、皮膚疾患症状または消化器疾患症状、あるいはその両方を引き起こすことがあります。このメカニズムは免疫と関係しています。アレルゲンは主としてタンパク質で、通常は一つの成分に対して過敏にアレルギーを示します。

しかし、同じ症状でも食物不耐症はアレルギーとは異なり、免疫学的な背景を持ちません。はじめて食べた食物に対しても発症します。食品添加物や食事中的ヒスタミン様物質（キノコ、漬物および塩漬けの食品、アルコール飲料に含まれるなど）による場合があるようです。食物を分解する酵素が欠乏していてアレルギーを起こす場合もあります。

食品不耐症は特定の食品を適切に消化・処理することができない状態なので、慢性的に何らかの症状が出たり、病気を引き起こしたりする原因となり得ます。

食品不耐症の代表的な症状です。

1. 胃腸(胃や消化管)に関わる症状：腹部膨満感、お腹の痛み、下痢、便秘、大腸炎等
2. 呼吸器(肺、呼吸)に関わる症状：慢性的な咳、喘息、気管支炎、副鼻腔炎
3. 皮膚に関連する症状：湿疹、乾癬等
4. 神経学的な症状：慢性頭痛
5. 精神学的な症状：記憶力の低下、気分障害、うつ病、行動異常
6. 筋骨格(筋肉及び骨)に関連する症状：関節炎、痛風
7. 生殖器(性器や受精)に関わる症状：不妊症、流産
8. 免疫に関わる症状：アレルギー、頻繁な感染症
9. 吸収不良に関わる症状：栄養欠乏症、貧血、骨粗鬆症

### 食物アレルギーになったらどうすればよいの？

治療は、原因食物の除去（アレルギーとなる食物を摂取しないこと）が原則ですが、一般的には治療も兼ねて低アレルギーの除去食に変えていきます。過去に食べたことがないタンパク質と炭水化物を合わせて除去食を作ります。ワンちゃんの場合は、牛肉や鶏肉を食べていれば、ラム肉や鴨肉に切り替えて様子を見ます。



## 調理の知識は幅広い

1. 包丁の使い方・切り方
2. 計量
3. 調理方法（炊く、蒸す、茹でる、揚げる、焼く、固める。トロミをつけるなど）
4. 調理器具と使い方
5. 火加減
6. 食材の種類・保存
7. 食材の下ごしらえ（皮をむく、あくを抜く、下茹で、血抜きなど）
8. 栄養のバランス（体調や年齢に合わせて必要な栄養を取り入れた献立など）
9. その他（調理時間、家計のバランス…）

## 本日の調理

災害時にも、お湯が沸かせれば作れる調理法（湯煎調理・ポリ袋調理）を行います。

1. ご飯を炊く
2. 味噌汁・スープを作る
3. 主菜と副菜を作る
4. デザートを作る



## 本日のメニュー

1. おにぎり
2. 野菜のスープ（みそ汁）
3. 鶏のキウイソース、温野菜添え
4. ミニオムレツ
5. バナナ味のカップケーキ

## 調理ポイント

- ① 鍋の底に平らな皿を置く（なべ底に直接ポリ袋が当たらないようにする）
- ② ポリ袋の空気をなるべく抜く（水を張ったボールに入れてやるとよい）
- ③ 鍋から取り出すときには、 tong や菜箸を使って火傷しないようにする



## おにぎり（2人分）

材料：白米 1 カップ（180cc）、水 1 カップ（200cc）、鰹節（適量）

手順：

1. お米は研いでおく
  2. ポリ袋に研いだ米と水を入れて空気を抜いて縛り、30分ほどおく
  3. 鍋に水を張り、底に平らなお皿を入れる
  4. 水を張った鍋の中に2のポリ袋を入れて火にかける
  5. 沸騰したら火を弱火にして20分煮る
  6. ポリ袋を取り出して10分ほど蒸らす
  7. ラップを敷いた上に鰹節を適量ちらし、その上にご飯をのせてラップで包む
- \*お湯からポリ袋を取り出すときは、熱いので注意する（ tong や橋を使う）



## 野菜のスープ（みそ汁）（1人分）

材料：犬が食べられる野菜を適量（トマト・人参・ブロッコリー、キャベツなど）、  
生姜 1 かけ、水 200cc、出汁・味噌小さじ1 またはコンソメ 1/2個

手順：

1. 野菜を食べやすい大きさに刻み、生姜はみじん切りにする
  2. ポリ袋に水とだし汁、刻んだ野菜を入れて空気を抜いて縛る
  3. 水を張った鍋の底にお皿を入れる
  4. 2のポリ袋を入れて火にかける（最初は強火、沸騰したら弱火で10分）
  5. 中の具が煮えていれば（煮えていない時は再加熱）取り出して、器に入れる
- \*お湯からポリ袋を取り出すときは、熱いので注意する（ tong や橋を使う）



メモ



## 鶏のキウイソース、温野菜添え（2人分）

材料；鶏胸肉 1 枚、キウイ 1 個、

野菜（犬が食べられる野菜、人参・ブロッコリー適量）

手順：

1. 鶏胸肉は皮を剥ぎ1口大にそぎ切りにする
  2. キウイは皮をむきポリ袋に入れてつぶす
  3. 2の袋に切った鶏肉を入れて軽くもみ、空気を抜いて縛る
  4. 1時間ほど冷蔵庫で寝かせる
  5. 野菜は食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れて空気を抜き縛る
  6. 水を張った鍋の底にお皿を入れる
  7. 6の鍋を強火にかけてお湯が沸騰するのを待つ
  8. 沸騰したら3の鶏肉と5の野菜のポリ袋を入れる
  9. 再び沸騰したら弱火で10分程度火にかけたら、火を止める
  10. 鍋の鶏肉と野菜は、お湯につけたままにして20分ほど待つ
  11. 60度くらいに冷めたら取り出して盛り付ける
- \*お湯からポリ袋を取り出すときは、熱いので注意する（トングや橋を使う）



メモ

### ミニオムレツ（1人分）

材料：卵 1 個、オイル小さじ 1、お好きな具材（鳥ハム\*、チーズ、パプリカなど）

手順：

1. ポリ袋に卵とオイルを入れてよく混ぜる
2. 1 の袋に細かく切った好きな具材を入れて混ぜるように軽くもみ、空気抜きをして縛る
3. 水を張った鍋の底にお皿を入れて、強火にかける
4. 湯がフツフツしてきたら、1 のポリ袋を入れる
5. 鍋に蓋をしてそのまま 20 分程度置く（卵の固まり具合をみながら時間を調整）
6. 鍋からポリ袋を取り出して、皿に盛る

\*お湯からポリ袋を取り出すときは、熱いので注意する（ tong や橋を使う）

### バナナ味のカップケーキ（5個分）

材料：薄力粉 80 g、ベーキングパウダー（BP）小さじ 2、豆乳 100 cc、バナナ 1 本、亜麻仁油（またはサラダ油）大さじ 1、【カップ 5 個、竹串 1 本】

手順：

1. ポリ袋の中で豆乳にオイルを混ぜる
2. 1 の袋に薄力粉と BP を入れてよく混ぜて縛る
3. バナナは 5 等分にしておく
4. カップにバナナを粗くつぶして入れる
5. 2 の袋の先を少し切って、バナナを入れたカップに均等に入れる
6. 5 のカップをトントンして空気抜きをする（プツプツがないように）
7. ポリ袋に 6 のカップを入れて、空気抜きをして縛る
8. 60 度くらいのお湯を張った鍋の底に皿を敷いて、7 のポリ袋を入れて火にかける
9. 沸騰しない程度に弱火で 20 分したら取り出して、竹串をさして記事が付いてこなければ出来上がり
10. ポリ袋からカップを取り出し、食べるまではラップをしておくとい



## コラム「医食同源 ショウガ」

### ～血行を良くする～

生姜を摂取するとジンゲロールが腸から吸収され、血管内に浸透することで収縮した血管を拡げ、血行をよくしてくれます。生姜を食べると体があつたかくなるのを経験している人は多いと思います。体が温まるということは血流がよくなっている証拠ですね。その上、食欲が増したり、汗をかきはじめることも生姜の特徴です。これは人体の基本かつ重要な機能である消化、吸収、排泄がすべて活発になってきたことを示しています。

### ～免疫力をアップする～

苦いものやすっぱいものを口に入れた時、強い苦味、辛味、酸味などを体から排除しようとする「いやなもの反射」が体には備わっていて、この反射をつかさどるのが副交感神経です。生姜の辛味成分であるジンゲロールというのは、副交感神経を刺激して免疫力を向上させます。

### ～ジンゲロールの効果的な摂り方～

生姜をスライスしてハチミツに漬けた「生姜のハチミツ漬け」なら、ジンゲロールが空気にふれて酸化するのを抑え、ハチミツに溶け出した成分も吸収できます。お湯や紅茶で割って飲むと体も温まります。（ジンゲロールは熱によって、ショウガオールに変化します。）

### ～生姜は皮を剥かずに使う～

ジンゲロールを初め生姜独自の成分のほとんどは、皮の近くに多く含まれているので、生姜の皮はスプーンを使って薄く剥ぐか、きれいに洗って皮付きのまま使います。また、10度以下になると生姜独自の成分が減ってしまうので、皮付きのまま湿った新聞紙に包んで保存しましょう。

### ～犬の食事にもOK！～

生姜は、殺菌作用や食欲増進作用もあります。手作りご飯を作るときにプラスしてみてください。