

知っておきたい食事選びのポイント講座



はじめに

食べた物で体は決まります。

つまり、食事で体は強くなる事も病気になりにくくなる事もあれば、逆に弱くなる事も病気になりやすくなる事もあります。

また、一頭一頭合った食事は異なりますので、是非食事のことをもっと知って頂き、その子に合ったものを選択し、今後の食事に役立てて頂ければ幸いです。



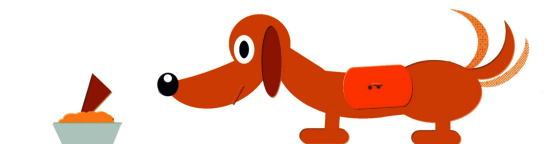
ペットフードについて

飼い主さんから支持される訳

- ①必要な栄養がそれだけで満たされている。
- ②安い
- ③手間いらず。
- ④長持ちする。

からです。

でも、今あたえている食事は本当に安心して与えられる食事なのでしょうか？



市販のフード

総合栄養食 or 一般食

唐突ですが、問題です。

持ち出した食事



何が違うでしょう？

それは、

一つは「**総合栄養食**」、一つは「**一般食**」です。

この違いをご説明しますと、

「**総合栄養食**」…その食事と水のみで必要な栄養素がそろっている食事。

「**一般食**」…その食事と水のみでは必要な栄養素がそろわない食事。

という意味になります。

つまり「**一般食**」は「**総合栄養食**」にトッピングして食欲増進させることを目的としている食事です。

さらに、マニアックなことをいいますと…

「**総合栄養食**」はさらに総合栄養食を認められるための試験方法が2つあります。

分析試験と**給与試験**です。

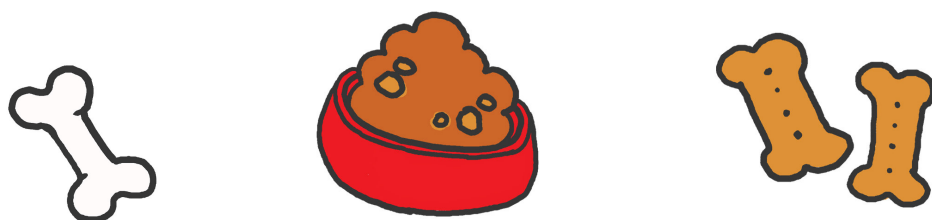
この違いをご説明しますと、

分析試験…研究室の試験

給与試験…実際に食事を与え、その後の血液検査・便の量などの調子から調べる試験

多くのペットフードが**分析試験**で、総合栄養食の資格を得ています。

それは、**分析試験**の方が低コストでできる試験方法だからです。
でも、より安心して与えられる食事は**給与試験**だと言えますね。



療法食

療法食とは？

原材料を**制限・増加・添加**などを行うことによって治療をサポート、あるいは臓器を守り健康管理をサポートする食事

<p>皮膚疾患…蛋白質源・炭水化物源の限定や加工／脂肪酸の添加</p> <p>腎疾患・心疾患…病気の進行を促進する栄養素の制限</p> <p>消化器疾患…高消化性・低刺激／繊維質を増加</p> <p>尿路結石…尿路結石の構成ミネラル供給の制限／飲水量の確保</p> <p>肥満…エネルギーの制限</p>
--

薬事法

薬事法により、療法食は薬ではなく、食品に分類されています。

そのため、パッケージに効能や効果を書くことを禁じられています。(サプリメントも同様)

高価な訳

- 1) 常に病気に有効な成分を研究し、新たに分かったことを考慮し、何度も作り直しているため。
- 2) 実際に動物達に食べてもらい、得たデータ（臨床試験）のため、それに伴う食事の費用、動物達の管理費。
- 3) 各種疾病や健康状態に配慮し、特定の栄養素を取り出し、細かく栄養素を調整しているため。

パッケージの裏

重要な事は、パッケージの裏に載っています。

では、パッケージの裏には何が表記されているのかお伝えします。

- 1) 名称
- 2) 原材料名
- 3) 賞味期限
- 4) 原産国名
- 5) 事業者名および住所
- 6) 目的
- 7) 内容量
- 8) 給与方法（給与量）
- 9) 成分分析

が表記されています。

※1) 名称、5) 事業者名および住所、7) 内容量、8) 給与方法（給与量）、9) 成分については今回説明をはぶかせて頂きます。

2) 原材料名

- ・原則として原材料すべて表記されています。
 - ※肉類（ビーフ等）の等はどういう意味かといいますと、栄養成分の調整等により、一時的に変更される予定のある原材料については、等と表示されています。
- ・使用量の多い順に上から表記されています。
- ・添加物は用途名も表記されています。

3) 賞味期限

「年月」か「年月日」で表記されます。

※「年月」表記の場合、その月の末日まで保証されています。

4) 原産国名

最終加工工程を行なった国のことです。

※つまり、火を入れた場所であり、原産国名が日本となっても、原材料は他の国で育てた物かもしれません。

6) 目的

総合栄養食、一般食、副食、処方食、補完食、栄養補助食品、間食 のどれに属されるかです。

☆ 表示を禁止されていることもあります。

①「自然食」「ナチュラルペットフード」

一般的なペットフードは加工品なので、「自然」「天然」「ナチュラル」などの表現は根拠がありません。ただし、原材料については事実に基づいていけば表現できます。

②「無添加」

「添加物」は食品添加物や飼料添加などすべてに当てはまります。まったく添加物を表示していない場合以外は「無添加」という表示はできません。ただし、使用していない添加物名と併せて、「〇〇は使用していません」という表示は可能です。

食品添加物

食品添加物を加える目的は、

- ①栄養バランスを整えるための「栄養添加物」…ビタミン・ミネラル・アミノ酸
 - ②ペットの食欲を増進させたり、見栄えをよくするための添加物…保湿作用（半生タイプ）・着香料・着色料
 - ③フードの品質を保つための添加物…酸化防止剤・保存料
- と大きく3つに分けられます。

主に問題視（発がん性、アレルギー、内臓疾患などで）されているのは、②の保湿作用（半生タイプ）・着香料・着色料と③の酸化防止剤・保存料です。

使用限度が定められており、体に影響はないと言われてはいますが、②の保湿作用（半生タイプ）・着香料・着色料の入ったペットフードは極力避けたほうがいいかもしれません。

③の酸化防止剤・保存料は、自然とカビが生えた時の体におよぼす害のほうが大きいですし、長く食べてもらえる便利さを考えると、加えざるをえないものだと思います。

ただ、酸化防止剤・保存料でも、いろいろ種類があります。

中でも避けたほうがよいと思われる添加物をお伝えいたしますので、すべて避けるのは難しいと思いますが、少ないものを選んで購入して頂けるといいかと思います。

エントキシン	<酸化防止剤> 元々はゴムの生産に用いるために開発。 長く効果が持続し、安価。 人間の食品には、使用が認められていない。
BHA	<酸化防止剤> 元々はガソリンの酸化防止のために合成。 哺乳類への悪影響はないという意見もある。
BHT	<酸化防止剤> 元々は石油の酸化防止として使われていた。 人間では、魚介類の保存食、チューインガム、バターなどに使われていることがある。
亜硝酸ナトリウム	<保存料・赤色着色剤> 肉を鮮やかな赤色に発色させ、黒ずむのを防ぐ。 人間では、ハム・ウインナーに使用されている。

手作り食について

今、動物達に手作り食をあげている飼い主さんが増えてきています。
では、手作り食の良さはどこなのでしょう？

飼い主さんから支持される訳

①何を食べさせているか分かり安心。

ペットフードの状態になってしまうと食材の質は分からなくなってしまう。
また、ペットフードでは、いくら食材が良いとうたっていても、どうしても人間用の食材より質は落ちてしまいます。
手作り食は、実際に食材を眼で確かめて、質の良いものを食べさせてあげることができます。

②喜んで食べてくれる。

特にワンちゃんは手作り食が大好きな子が多いようです。
作ってあげるのが楽しくなるそうです。
※ネコちゃんの場合、いつもの食事以外は食べてくれない事がよくあります。(キャットフードの種類を変えただけでも、食べてくれないことがよくあります。) 気長に取り掛かる必要がある場合が多いようです。(幼猫ちゃんのほうが手作り食を食べ始めてくれるのが早いそうです。)

③人間のごはんのついでに同じ材料で作ることができる。

人間のごはんの余ったもので作れる。

④その日によって食事内容を細かく調節できる。

体調により、お肉と野菜の分量を変えたり、今の体調にあった食材を入れることができる。

⑤体調が良くなって病気が改善することがある。

水分が多く取れるため、尿から老廃物が出てきて、涙やけ・毛やけがなくなったり、カロリーを抑えられるため、痩せたりすることがある。(水分含有量：手作り食60～70%、ドライフード10%、半生タイプのドライフード25～35%、ウエットフード75%)

トッピングを手作りにする方法 (ワンちゃんのみ)

※お忙しい方や完全に手作りなのは不安な方にお勧め

いつものドライフード+手作りのトッピングをする方法です。

1) 一回の食事量の目安

まず、いつものドライフード75%に減らして下さい。

75%

体重 kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
トッピング量 g	9	15	20	25	30	34	38	42	46	50
スープ量 cc	15	25	35	45	50	60	70	75	80	90
体重 kg	12	14	16	18	20	25	30	35	40	
トッピング量 g	57	65	72	78	90	100	120	135	150	
スープ量 cc	100	120	135	145	150	180	200	230	250	

ただし、あくまで目安なので2~3週間おきに体格をチェックし、量を調節していきましょう。

- ・ 痩せた→量を増やす
- ・ 太った→量を減らす

2) 基本的な作り方 (キャベツ、鶏ささみの場合)

[1]鶏ささみを十分な水分量とともにゆでる。

[2]キャベツをできるだけ細かく刻む。

[3]十分冷めた (30度程度の人肌がベスト) 鶏ささみの煮汁をフードにかける。

[4]ドライフードがふやけたら、トッピングのキャベツと鶏ささみを混ぜる。(多少形が崩れてもOK)

※できるだけ、毎日食材を変えて、いろいろな食材を使うようにしましょう。

完全手作り食 (ワンちゃん・ネコちゃん)

※ドライフードをいっさい使わない方法です。

1) 一回の食事量の目安

頭の「鉢」サイズ (耳の付け根から上) に次のページの[ライフステージ別換算指数表]の換算率をかけたくらいが基本の一回量です。



ただし、あくまで目安なので2～3週間おきに体格をチェックし、量を調節していきましょう。

- ・瘦せた→量を増やす
- ・太った→量を減らす
- ・量を減らすとワンちゃんネコちゃんが文句を言う→肉の量を減らし、野菜を増やす

[ライフステージ別換算指数表]

ライフステージ	換算率	小型犬	大型犬
哺乳食期	2	生後6～8週目	生後6～8週目
成長期前期	2	生後2～3ヶ月	生後2～3ヶ月
成長期	1.5	生後3～6ヶ月	生後3～9ヶ月
成長期後期	1.2	生後6～12ヶ月	生後9～12ヶ月
成犬維持期	1	生後1～7年	生後2～5年
高齢期	0.8	生後7年目以降	生後5年目以降

2) 食材の割合

	肉・魚	野菜	穀物
ワンちゃん	1	1	1
ネコちゃん	6～8	2～1	2～1

が基本です。

それに、プラスα、油脂（鶏の皮、植物油、オリーブ油、ごま油など）と風味付け（煮干し、桜えび、かつお節、だし粉など）を適量足してもOKです。

※食材は次のページの「食べさせない方がよい食材」以外は何を使って頂いても結構です。ポイントとしてあげれば、旬の食材を使って、いろいろな食材で、彩り良く、を心がけて頂くと、自然とバランスのよい食事になります。

3) 基本的な作り方

- [1] 鍋に水を入れ火にかける
- [2] 必要ならダシをとる
- [3] 材料を飲み込みやすいサイズに切る
- [4] 鍋に食材を入れて煮る
- [5] 必要ならとろみをつける（特にネコちゃん）
- [6] 器にごはんを盛り付ける

[7] 鍋の中身をごはんに混ぜる

[8] 冷まして終わり

食べさせない方がよい食材

- ・ネギ類
- ・生のイカ、タコ
- ・先の尖ったもの（加熱した鶏の骨など）
- ・生卵の白身
- ・チョコレート
- ・じゃがいもの芽
- ・香辛料

体格のチェックポイント

	肥満	正常	痩せ
背骨	触れない	普通に確認できる	浮き出ている
肋骨	触れない	普通に確認できる	浮き出ている
ウエスト	くびれない	くびれが分かる	とてもくびれている



手間抜き

<手間抜きの例>

- ① 多く作って冷凍しておく
- ② だし汁、肉汁だけドライフードにかける
- ③ 週のうち何日かだけ手作り食
- ④ 氷を入れて、冷ます時間短縮

ネコちゃんでのコツ

特にネコちゃんはいつもの食事でないとお食べしてくれないことがあります。

コツとしては、

- ①いつものごはん少量ずつ混ぜていく
 - ②選り分けられないように混ぜ混ぜにする
 - ③好きな食材を見つけ出す（肉好き、野菜好き、果物好きとさまざま）
 - ④とろみをつける
 - ⑤味・香り・温度・口当たりが良くないと食べてくれなかったり、好物が入ってなかったり、食材が新鮮でなくても食べてくれないこともあります。
- 何が嫌なのかを探して下さい。

疑問

手作り食は不安に思うことがいっぱい。

よくある疑問をお伝えします。

①栄養のバランスは大丈夫？

人間でも理想的な栄養を摂るのは難しいもの。

基本的な食材の割合を守っていれば大丈夫。

②塩分を与えても大丈夫？

そもそも塩分は生き物に必要な成分です。

ペットフードにも入っています。

あえて塩分を入れる必要はありませんが、人間の食材を使うことによって塩分が混じっていたとしても、手作り食は水分が多いので、おしっこから余分な塩分は出ていくため、心配ありません。

※ただし、心臓病、腎臓病の場合は一度当院にご相談下さい。

③生がいいか？加熱した方がいいか？

どちらでもOKです。

食べた後に起こりうる症状

手作り食を食べることにより、今後考えられる症状があります。

今から上げる症状が出て、基本的には大丈夫です。

①下痢

腸内細菌がまだ手作り食に慣れていない時によく起こります。

元気であれば、一食抜いて腸を休めてからまた与えて下さい。

その際はできたら、消化しやすいように食材をフードプロセッサーやミキサーにかけて頂けるとよりよいです。

②水を飲まなくなった

食事中の水分が多くなったからですから、問題ありません。

③おしっこが近くなった

食事中の水分が多くなったからですから、問題ありません。

④体を痒がる

一時的に今まで溜めた老廃物が出て、症状が悪化することがあります。

一時的なもので、その後の症状を改善するために必要な症状ですから、基本的には心配ありません。

※稀に食物アレルギーの時もあるので、症状がひどい場合は、病院での診察をお願い致します。

症状・目的別

老犬

<効果的な栄養素>

ビタミン・ミネラル・B-グルカン

<おすすめ食材>

肉・魚（卵・乳製品）

牛肉・豚肉・鶏肉・タラ・シヤケ・アジ・サンマ・イワシ・サバ・シジミ・アサリ・卵

野菜（海藻・果物）

ほうれんそう・にんじん・ごぼう・大根・大根葉・トマト・ピーマン・かぼちゃ・小松菜・モロヘイア・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・きのこ・大豆・納豆・豆腐・小豆・ひじき・わかめ・いちご・みかん・キウイ

穀物

白米・玄米・五穀米・うどん・そば・ハトムギ・さつまいも

油脂

オリーブ油・植物油（コーン油・キャノーラ油）・ごま油・鶏皮

風味付け

だし（肉・魚の煮汁・カツオだし・昆布だし）・ちりめんじゃこ・削りカツオ・煮干し

アレルギー性皮膚炎

<効果的な栄養素>

グルタチオン・EPA・DHA・タウリン

<おすすめ食材>

肉・魚（卵・乳製品）

卵・牛レバー・アジ・イワシ・カツオ・タラ・アサリ・シジミ・ホタテ・ハマグリ

野菜（海藻・果物）

ごぼう・かぼちゃ・トマト・大根・さつまいも・紫いも・ほうれんそう・ブロッコリー・小豆・大豆・納豆・くず・ニンニク・ひじき・昆布

穀物

白米・玄米・五穀米・うどん・そば・ハトムギ・さつまいも・紫いも

油脂

オリーブ油・植物油（コーン油・キャノーラ油）・ごま油・鶏皮

風味付け

だし（肉・魚の煮汁・カツオだし・昆布だし）・ちりめんじゃこ・削りカツオ・煮干し・小エビ

※アレルギーの原因となる食材があるかもしれないので、症状を見つつ食べさせてあげて下さい。（アレルギー検査をされているかたは、アレルギーとなる食材を避けて作って下さい。）

膀胱炎・尿結石症

<効果的な栄養素>

ビタミン A（B-カロテン）・ビタミン B2・ビタミン C（※結晶でシュウ酸カルシウムが出ている場合はとりすぎないように注意して下さい）・ビタミン E・EPA・DHA

<おすすめ食材>

肉・魚（卵・乳製品）

卵・レバー・鶏肉・アジ・イワシ・カツオ・タラ・ニシン・マグロ・サバ・サンマ・ブリ・サケ

野菜（海藻・果物）

ごぼう・かぼちゃ・トマト・大根・レタス・れんこん・さつまいも・ほうれんそう・小豆・豆腐・きのこ・キャベツ・くるみ・ピーナッツ・ひじき・昆布・いちご・みかん・オレンジ・ブロッコリー・カリフラワー・ピーマン・にんじん・小松菜・春菊

穀物

白米・玄米・五穀米・うどん・そば・ハトムギ・さつまいも

油脂

オリーブ油・植物油（コーン油・キャノーラ油）・ごま油・鶏皮

風味付け

だし（肉・魚の煮汁・カツオだし・昆布だし）・ちりめんじゃこ・削りガツオ・煮干し・とろろ昆布

※ただし、定期的な尿検査をお勧めします。

肝臓病

<効果的な栄養素>

ビタミン B1・ビタミン B2・ビタミン B12・ビタミン C・ビタミン E・

<おすすめ食材>

肉・魚（卵・乳製品）

卵・レバー・鶏肉・牛肉・豚肉・イワシ・カツオ・タラ・マグロ・アサリ・シジミ・サンマ・サバ

野菜（海藻・果物）

ごぼう・かぼちゃ・トマト・大根・さつまいも・ほうれんそう・大豆・豆腐・納豆・ひじき・昆布・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・小松菜・山いも・かぶ・じゃがいも・なす・しいたけ・しめじ・まいたけ・焼きのり・ピーマン・パセリ・くるみ・春菊

穀物

白米・玄米・五穀米・うどん・そば・ハトムギ・さつまいも・小麦麦芽・ごま

油脂

オリーブ油・植物油（コーン油・キャノーラ油）・ごま油・鶏皮

風味付け

だし（肉・魚の煮汁・カツオだし・昆布だし）・ちりめんじゃこ・削りガツオ・煮干し・とろろ昆布

腎臓病

<効果的な栄養素>

植物性たんぱく質・EPA・DHA・アスタキサンチン

<おすすめ食材>

肉・魚（卵・乳製品）

シヤケ・アジ・サンマ・イワシ・マグロ・ブリ・カツオ・サバ・卵

野菜（海藻・果物）

ほうれんそう・にんじん・ごぼう・さつまいも・かぼちゃ・小松菜・アスパラガス・大豆・納豆・豆腐・小豆・そら豆・ひじき・わかめ・とうがん・昆布

穀物

白米・玄米・五穀米・うどん・そば・ハトムギ・さつまいも

油脂

オリーブ油・植物油（コーン油・キャノーラ油）・ごま油・鶏皮

風味付け

だし（肉・魚の煮汁・カツオだし・昆布だし）・ちりめんじゃこ・とろろ昆布・削りガツオ・煮干し・小エビ

肥満

<効果的な栄養素>

ビタミン B1・ビタミン B2・リジン・メチオニン・リノール酸・クエン酸・食物繊維

<おすすめ食材>

肉・魚（卵・乳製品）

鶏肉・豚肉・レバー・シヤケ・アジ・イワシ・マグロ・カツオ・サバ・アサリ・シジミ・卵・牛乳・ヨーグルト

野菜（海藻・果物）

ほうれんそう・にんじん・ごぼう・かぼちゃ・小松菜・ブロッコリー・キャベツ・納豆・豆腐・小豆・おから・ひじき・わかめ・こんにゃく・昆布・きのこ・パイナップル・みかん

穀物

白米・玄米・五穀米・うどん・そば・ハトムギ・さつまいも・小麦麦芽

油脂

オリーブ油・植物油（コーン油・キャノーラ油）・ごま油・鶏皮

風味付け

だし（肉・魚の煮汁・カツオだし・昆布だし）・ちりめんじゃこ・とろろ昆布・削りガツオ・煮干し・

関節炎

<効果的な栄養素>

たんぱく質・コンドロイチン・グルコサミン

<おすすめ食材>

肉・魚（卵・乳製品）

鶏手羽先・豚肉・牛肉・レバー・しゃけ・アジ・イワシ・マグロ・カツオ・エビ・カニ・卵・牛乳

野菜（海藻・果物）

ほうれんそう・にんじん・ごぼう・小松菜・ブロッコリー・大根・さつまいも・山いも・おくら・なめこ・納豆・豆腐・大豆・ひじき・わかめ・昆布

穀物

白米・玄米・五穀米・うどん・そば・ハトムギ・さつまいも

油脂

オリーブ油・植物油（コーン油・キャノーラ油）・ごま油・鶏皮

風味付け

だし（肉・魚の煮汁・カツオだし・昆布だし）・ちりめんじゃこ・とろろ昆布・削りガツオ・煮干し・小エビ

心臓病

<効果的な栄養素>

ビタミンE・ビタミンC・ビタミンQ（コエンザイムQ10）・EPA・DHA

<おすすめ食材>

肉・魚（卵・乳製品）

赤身肉・鶏肉・レバー・タラ・しゃけ・カレイ・カジキ・ヒラメ・アジ・イワシ・サンマ・ブリ・サバ・カツオ・マグロ・卵

野菜（海藻・果物）

ほうれんそう・にんじん・ごぼう・かぼちゃ・小松菜・じゃがいも・さつまいも・ピーマン・アスパラガス・ブロッコリー・カリフラワー・大根・春菊・大豆・納豆・豆腐・小豆・ひじき・わかめ・昆布・きのこ・くるみ

穀物

白米・玄米・五穀米・うどん・そば・ハトムギ・さつまいも

油脂

オリーブ油・植物油（コーン油・キャノーラ油）・ごま油・鶏皮

風味付け

だし（肉・魚の煮汁・カツオだし・昆布だし）・ちりめんじゃこ・とろろ昆布・削りガツオ・煮干し

以上が手作り食についてです。

簡単に説明しましたが、ご納得いただけましたか？

他にも疑問に思われたことや、不安に思ったこと、また、食べた後に不都合な症状があった場合はご相談頂ければと思います。



おやつレシピ

今回お渡ししたおやつのレシピです。

ワンちゃん・ネコちゃん用の「かぼちゃのクッキー」は飼い主さんが考案されて作られているもので、病院でそれを見た時にその完成度の素晴らしさに驚き、私がお願いして教えて頂いたものです。

素材にこだわり、自然の物を、また人工的な物を使わずに育てた素材を使い（砂糖は使わずに）、動物性食品（卵、乳製品など）も使わずに作られたものです。（＝マクロビオティック）

「かぼちゃのクッキー」はワンちゃん・ネコちゃん用としてお渡しはしますが、人も食べる事ができます。

また、その飼い主さんに見習い、セミナー休憩中にお渡した飼い主さん用のおやつ「ココアとバナナのブラウニー」も素材にこだわりました。

味が最初は物足りなく感じられるかもしれませんが、食べているうちに自然の甘みを感じられ、おいしくなってきますよ。

よろしければ、ご自宅で作ってみて下さいね。

かぼちゃのクッキー（人、犬、猫用）

<材料>

地粉（中力粉）（国内産）… 160g

完粒粉（中力粉）（国内産）… 25g

かぼちゃフレーク（国内産）… 15g

国内天然塩… 小さじ1/4

国産なたね油… 大さじ2

冷水… 約80cc

<作り方>

- ①地粉、完粒粉、かぼちゃフレーク、塩をよく混ぜ合わせる
- ②油を加えて、手の平で粉と油をよくこすり合わせ、粉に油を同化させる（生地がしっとりし細粒になるまで）
- ③冷水を加えてまとめる（固く作りたい場合はよくこねる。人間用クッキーにしたい場合は力を入れずたたむようにして、まとめるとサクサクの食感になる）
- ④まな板に打ち粉をして、生地をめん棒で0.5～1cmくらいの厚さに伸ばし、クッキー型で抜く
- ⑤オーブンで160度、30分焼き、そのままオーブン内で冷やす（人間用クッキーはすぐに取り出す）

※冷水の量は生地ของ固さにより調節して下さい

※焼く温度と時間はオーブンのクセに合わせて調節して下さい

ココアとバナナのブラウニー (人用)

<材料>

薄力粉 (国内産) … 100 g

完粒粉 (中力粉) (国内産) … 50 g

有機栽培ココアパウダー… 大さじ5

国内天然塩… ひとつまみ

ベーキングパウダー (アルミニウム不使用) … 小さじ1

バナナ… 1本

メイプルシロップ (カナダ産) … 60 c c

国産なたね油… 1/4 カップ

豆乳… 120 c c

<作り方>

①薄力粉、完粒粉、ココアパウダー、ベーキングパウダー、塩をあわせてボウルにふるう

②バナナの皮をむき、薄くスライスし、粗く刻む

③①にメイプルシロップ、なたね油、豆乳、バナナを加え、へらでさっくり混ぜる

④パウンド型に薄く油を塗り、③を流し入れる

⑤オーブンで180度、30分焼く

⑥型からはずし、網の上で冷ます

まとめ

どの食事を食べるにしても、体調をチェックし、2～3週間おきに体型をチェックすると良いでしょう。

そして、その子に合った食事を選び、より長く健康に過ごせるようにして下さい。

