



朝晩の散歩も健康のために大切な時間。数年前からセンパイも、マンションの階段をエレベーターを使わずに歩いて昇るようにしているという。とはいうものの、一番のお気に入り石黒さんの「だっこ」のようだ



抗酸化栄養素を含む野菜や果物の例

原材料	ビタミンC	ビタミンE	ポリフェノール			カロテノイド
			フラボノイド以外のポリフェノール	フラボノイド、その他		
				ケルセチン	アントシアニン	
クランベリー						
ブルーベリー						
リンゴ						
ブラックベリー						
ザクロ						
ホウレンソウ						
カボチャ						

※ブルーベリー・ブルーベリー・ブルーベリーに配合されている「ライフノース™ピッツ」の原材料より

老化を防ぐ抗酸化栄養素

犬が食べてはいけない食べ物と好む食べ物

栄養バランスのいい犬の食事は信賴できるブランドのトックフードと水だけでまかなえる。ただし、犬とコミュニケーションをはかりたい時や、ふだんのフードに食べ飽きた様子が見られる際などに、時おり手つくりのご飯をあげることも悪くはない。ただし犬には、絶対に食べさせてはいけない食べ物もある。代表的なものには、タマネギ、長ネギなどのネギ類とチヨコレート。多くの果物は問題ないが、ブドウだけは厳禁。摂取すると急性腎不全を引き起こし、最悪の場合死に至ることもある。コーヒーや紅茶、アルコール類も不整脈を起こすのでやめたほうがいい。意外なものとしては、犬に与えると危険なものが動物の「骨」。加熱されると縦に割れて、のどや内臓を傷つける可能性が高い。

犬が好んで食べるのは鶏肉、牛肉、豚肉、羊肉などの肉類や乳製品。一般的に脂肪分を摂りたがるが、健康を考えるならば、オメガ3に分類される脂肪酸をより多く与えてあげたい。

これまでも何度か登場したオメガ3とは、青魚に含まれるDHAやEPA、エゴマ油などに含まれるαリノレン酸など。前にも触れたように、骨関節炎や腎臓病などを予防する効果が期待できる。オメガ3が含まれているフードを選んであげるか、病気の心配があれば獣医師と相談してサプリメントで補充してあげよう。

細胞の酸化が引き起こす老化のメカニズム

犬の体も加齢によってさまざまな問題が起きる。その根本的な原因となるのが細胞の「酸化」で、実は人間を含めた動物の体は生きていくだけで酸化が進んでいる。体



監修 坂根 弘  
さかね ひろし ●日本獣医学医科大学卒業後、外食系畜産大学フードメーカーを経て2016年、ブルベ(株)の原材料へのこだわりを魅せられ入社。複数の獣医科系大学などで教鞭をとる。

にはもともと酸化を抑える機能があるが、高齢期を過ぎるとその働きが十分ではなくなる。これが、老化のメカニズムだ。

犬の老化のスピードは人間の何倍も速い。加齢による健康障害は、人間以上に深刻な問題なのだ。こうした老化に對抗できる唯一の策が、若いころからの適切な栄養管理である。一般的には、細胞の酸化を防ぐ抗酸化栄養素として、ビタミンC(フラボノイド含む)、カロテノイドなどが知られている。ふだんの食事ではこれらの栄養素を含む野菜や果物を摂取するか、抗酸化栄養素を多く含むフードを選んであげることで、愛犬の健康を長く保つためには大切だ。

たとえば、54ページで触れたように、高齢の柴犬には認知機能障害の症例が多く見られる。この症状の特効薬はないが、抗酸化栄養素とオメガ3脂肪酸を強化したフードを手えたことで、症状が軽減されたという実験結果がでていいる。フード選びの際にはぜひ参考になりたい。

柴犬・センパイのためのフード選び

著述家・編集者 石黒謙吾さんの場合

一定の時間に決まったフード規則正しい食生活が基本

『盲導犬クイールの一生』の著者としても有名な著述家・編集者の石黒謙吾さんご自宅に、愛犬の柴犬・センパイちゃんを訪ねた。ひと目見てびっくりした。きれいな毛並みや足取り、姿勢などがとても若々しく、12歳のシニア犬には見えなかったのだ。

「よく言われます(笑)。ただそうはいっても、さすがに年老いたなという感じはしますよ。歩くスピードが遅くなったし、ベッドに飛び乗るときに、ちょっと躊躇する様子が見えたりね。それでも大きな病気がしたことがないし、食べるのは大好きで、水を飲む量も食事量も減らない。今のところ健康そのものです。」

少年時代から犬や猫はもちろん、たくさん動物に囲まれて育ったという石黒さん。上京後も犬は飼いたかったが、なかなか環境に恵

まらず、『盲導犬クイールの一生』を執筆したときも犬はいなかった。センパイは東京ではじめて一緒に暮らすようになった犬だ。はじめに家へやってきたときから石黒さんの胸に飛びこんでくるくらい、人懐っこい性格だった。

「どうせなら変わった名前がいい」と、子犬のくせに、センパイと名づけた。その後石黒家には猫のゴウハイが来ることになり、名実ともにセンパイとなった。

石黒さんはこれまでも、センパイの食事には気を付けてきた。といっても、決まった時間に決まったフードを与えて、基本的に間食はしない、といった程度ではいる。いくら欲しそうにしているからといって、その都度フードをあげていたら、太っていきるのは目に見えてます。適度な量を決まった時間にあげるといったのが基本ですね。」