



～ツヤツヤ毛並みと、元気な歩行を支える！～

賢い脂質の摂り方



「脂質」は、摂りすぎると肥満や消化不良の原因になることがあります。健康な体を維持するためには欠かせない栄養素です。

特に、皮膚や被毛の潤いを保ち、関節の動きを滑らかにするためには、適切な種類の「脂質」を適量摂ることが重要です。

今回は健康に欠かせない「脂質」の種類や上手な摂り方について、犬と猫の食の専門家ペットフーディストが紹介します。



重要な脂質の種類と特徴

様々な種類の脂質がありますが、特にオメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸は、健康維持に欠かせない必須脂肪酸。バランス良く摂ることが大切です。

脂質の種類	主な働き	代表的な食材
オメガ3脂肪酸	皮膚・被毛の健康維持、炎症を抑える	魚油（鮭、イワシなど）、クリルオイル、亜麻仁油、えごま油 など
オメガ6脂肪酸	皮膚のバリア機能を保つ	植物油（大豆油、ごま油、紅花油など）、肉類など



上手な摂り方

①ペットフードの選び方

良質なペットフードには、バランス良く脂質が配合されています。「総合栄養食」と記されていたり、原材料を確認し、『●●油』など具体的な食材の記載があるかを確認しましょう。

②過剰摂取に注意

脂質は大切な栄養素ですが、与えすぎは肥満や消化不良の原因になることがあります。ペット用の商品であれば、給与目安量の記載があります。愛犬愛猫の便や体調、体重の変化なども観察しながら適量与え、艶やかな毛並みと、元気な毎日をサポートしてあげましょう。

③サプリメントの活用

手作り食や一般食が中心のごはんの場合、必要な脂質が不足しているケースがあります。また個体によっては、脂質を摂っていても体内で利用できず不足することもあります。皮膚や被毛のトラブル、関節の不調などが見られる場合は、オメガ3脂肪酸のサプリメントを試してみるのも良いでしょう。

※具体的な症状があったりすでに薬が処方されていたりする場合は、獣医師に相談の上、サプリメントを検討しましょう。

教えて、ペットフーディスト

Q.犬や猫には、どんな形状のオイルを与えるのがおすすめですか？

オイルは、カプセルや液体などさまざまな形状の商品が販売されています。それぞれにメリットとデメリットがあるので、目的に応じて選びます。今回は代表的な2つを紹介します。

◆カプセルタイプ

- メリット** 酸化しにくく、鮮度を保ちやすいです。また、投与量を正確に管理できるため、必須脂肪酸の過剰摂取を防ぐのに役立ちます。
- デメリット** 小型犬や猫など、カプセルを飲み込むのが苦手な個体もいます。その場合は、カプセルを切って中身だけを食事に混ぜて与えることもできます。



◆液体タイプ

- メリット** 食事に混ぜやすく、抵抗なく摂れる場合が多いです。好みに合わせて与える量を調整しやすい点が人気です。
- デメリット** 酸化しやすいため、開封後は光や熱を避ける場所で保管し、なるべく早く使い切ります。オイルの種類によっては冷蔵庫で保存しましょう。また与えすぎにも注意しましょう。



paw paw ななまる

ペットフーディスト 山田真紀



愛犬・愛猫の健康を願う飼い主の相談にプロとして向き合う【犬と猫の食の専門家】それがペットフーディストです

●発行日：2025年6月5日
●発行：一般社団法人 日本アニマルウェルネス協会
〒657-0864
兵庫県神戸市灘区新在家南町1丁目2-1 サザンモール六甲B612
GREEN DOG & CAT 神戸本店内 TEL：078-858-1270 URL <https://www.j-awa.jp/>