

一汁

一菜

獣医師が考案した
長生き犬ごはん
こだわりの安心レシピ&作り置きOK

著:林 美彩(獣医師)
監修:古山範子(獣医師)

世界文化社

SAMPLE

愛情いっぱいの一汁一菜を
はじめてみませんか？



はじめに

まずは本書を手に取っていただきありがとうございます。

“一汁一菜”と聞くと、どんなイメージを持ちますか？

「難しそう」「続かない」でしょうか？ それとも、
「わが子の健康には気をつけてあげたいから、やってみよう！」でしょうか。

確かに2品作るので、物理的に少し時間がかかるかもしれません。
しかし、「長生き一汁一菜」は決して特別ではなく、難しくもありません。

まず、使っている食材は近所の
スーパーマーケット（一部を除く）で売っているものばかり。

日本には春夏秋冬があるので、
できれば季節の旬のもの、栄養価の高いものを
選んでほしいですが、それは人間の食事でも同じこと。
メニューもワンコが食べてはいけないものや調味料を使わなければ、
私たちの献立と近いものになるので、結果的に時短になるはずです。
ただし、人間の味ではワンコには濃すぎるので
味つけする前に必ず取り分けましょう。

まずは「難しい」と思わず、作ってみてください。
基本は食材を切って、焼いたり、蒸したり、煮たりするだけ。
さらに作り置きも可能です。
この長生き一汁一菜によって、ワンコを含む家族全員が
笑顔になってくれたら、この上なく幸せです。

CONTENTS

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 2 はじめに | 15 ワンコの適正体型を知っておこう |
| 6 著者:林美彩×監修:古山範子 対談 | 18 「長生き一汁一菜」3カ条 |
| 10 本書の使い方 | 20 基本の作り方① 一菜編 |
| 12 ワンコに与える分量を知ろう | 22 基本の作り方② 一汁編 |
| 13 ワンコは水分も大事 | 24 ワンコへの与え方 |
| 14 基本、一汁一菜も考え方は「葉膳」です | |

25 < 第1章 > 春の一汁一菜

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 26 あじの青じそ巻き、とろろ昆布と納豆のスープ | 38 豚肉のビーフン、桜えびとキャベツのスープ |
| 28 キャベツの炒めもの、鶏もも肉のフォー | 40 豚肉の春巻き、かぼちゃと豆腐のお汁 |
| 30 たらと彩り野菜の蒸し焼き、かきとトマトの豆乳スープ | 42 春菊と鶏レバーのパスタ、そら豆のボタージュ |
| 32 豚もも肉と厚揚げのあんかけ、はまぐりとブロッコリーのお汁 | 44 いわしのソテー、しじみとたけのこのお汁 |
| 34 鶏もも肉と野菜のオレンジ炒め、豆腐と菜の花のお汁 | |
| 36 かつおのたたきのカルパッチョ風、大根とわかめのお汁 | |
| 46 COLUMN 一緒においしい、おやつレシピ! | |



47 < 第2章 > 夏の一汁一菜

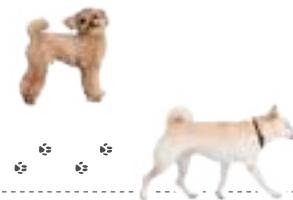
- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 48 さばのオムライス風、きゅうりとヤングコーンのスープ | 60 豚肉とトマトのバジル風パスタ、かぼちゃのボタージュ |
| 50 鶏もも肉と野菜のホイル包み、水菜と赤パプリカのお汁 | 62 かつおバーグ、マッシュルームとさやいんげんの卵スープ |
| 52 豚肉と冬瓜のトロトロご飯、なすとパプリカのお椀 | 64 鶏手羽元と野菜のグリル焼き、枝豆のボタージュ |
| 54 牛肉とゴーヤ炒め、貝柱とはとむぎの卵スープ | 66 うな玉丼、しいたけと長いものお汁 |
| 56 鮎ご飯と小松菜とにんじんナムル、きぬさやと桜えびのお吸いもの | |
| 58 レタスと卵炒め、野菜のゼリー寄せ | |
| 68 COLUMN 一緒においしい、おやつレシピ2 | |

69 < 第3章 > 秋の一汁一菜

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 70 まぐろと野菜の蒸しもの、きゅうりと卵のスープ | |
| 72 牛すき風のせ栗ご飯、あさりと冬瓜のお汁 | |
| 74 鶏肉とさつまいものホイル包み、小松菜とじゃがいものボタージュ | |
| 76 かれいのあんかけご飯、しらすとパプリカととろろ昆布のお汁 | |



- | |
|------------------------------|
| 78 ローストビーフ丼、れんこんとえのきたけのボタージュ |
| 80 豚もも肉と梨のビーフン、山いもと卵のスープ |
| 82 鮭のホイル焼き、さつまいものボタージュ |
| 84 豆腐ハンバーグ、あおさと大根のお汁 |
| 86 チンジャオロースー風、しめじとなすのお汁 |
| 88 さんまの卵とじ、たけのこと里いものお椀 |



- 90 COLUMN | 2~3日に1回、与えたい“贋物”

91 < 第4章 > 冬の一汁一菜

- | |
|--|
| 92 ぶりとかきの野菜炒め、里いものボタージュ |
| 94 高野豆腐とブロッコリーのグラタン、牛もも肉のポトフ |
| 96 厚揚げと帆立貝のビーフン、鮭ともやしのお椀 |
| 98 さばのみぞれ煮、小松菜とわかめのお汁 |
| 100 豆腐と鶏肉のミートソースパスタ、小松菜の軟骨スープ |
| 103 なすの豚ロース肉巻き、だらの白子とキャベツのお椀 |
| 104 午ひき肉のキーマご版、かぶのお椀 |
| 106 かぼちゃのいとこ煮、けんちん汁風うどん |
| 108 鶏肉のパリパリ焼きとスクランブルエッグ、カリフラワーとブロッコリーのお汁 |
| 110 鶏そぼろのあんかけそば、まぐろと大根のお椀 |



- 112 COLUMN | お役立ちアイテムを紹介!

113 < 第5章 > 犬種別 食事や生活で気をつけること

- | | | |
|-----------|----------|-------------|
| 114 小型犬 | 117 短頭犬種 | 119 スパニエル犬種 |
| 115 テリア犬種 | 118 日本犬種 | 120 大型犬 |
| 116 短足犬種 | | |



121 < 第6章 > 一汁一菜のQ&A

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 122 一汁一菜ってワンコには難しそう!? | 128 与えてはいけない食材は? |
| 126 ワンコの食物アレルギーに気をつけよう! | |
| 130 旬の季節を知る食材表 | 134 あとがき |

※本書編集ページに記載されている商品は、原則として税込価格であり、2021年12月25日現在のものです。本体価格や店舗情報は諸事情により変更されることがあります。また、掲載した写真的色や素材感が、実際の商品と若干異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

著者:林美彩

MISAE HAYASHI

監修:古山範子

NORIKO FURUYAMA

“食材からワンコの好みや体質を知り、
飼い主さんとのコミュニケーションも図れるのは
一汁一菜ならでは！”



一汁一菜とは、主食(白米や玄米など)に、汁もの(味噌汁など)一品と、おかずを添えたものであり、日本の伝統的な食卓法(=粗食)を指します。

今回、ワンコの一汁一菜を考えた

おふたりに、その良さをお伺いしました。



—なぜ、ワンコに一汁一菜を?

林

従来は一汁一菜(=粗食)というと、質素な食事を意味する言葉でしたが、日本のバランスの取れた伝統的な食事こそが「一汁一菜」です。飼い主である私たちの食事法としても見直されていますよね。家族のひとりでもあるワンコのために、旬の食材を選びながら、一緒に四季を感じたり、食材本来の味わいを楽しむことができることは素晴らしいと思いました。

古山

あとは(汁ものから)水分も摂れるという具体的な利点もありますね。また、人間とワンコの食事を別々に調理するとかなり時間を要しますが、(最後に取り分けて、飼い主さん用には調味料を、ワンコにはそのまま与えると)一度で完成して時短になります。手の込んだペアレシピを飼い主さんとワンコが食べられるのは幸せですよね。

林

汁ものやおかずを分けることで、早食い防止にもなります。ただし、一汁一菜を毎日与えるとなると、ミネラルが不足しがち。そのため、P.90のレバーなどの臓物やP.125のサプリメントを追加することをおすすめします。まずはレシピの食材の7割くらいの量から始めて、ワンコの食いつきや体重変動、排泄物の状態を見て、量を増やしていくのがベストです。

古山

栄養バランスなどが気になる方は週1回もいいと思います。人によっては、毎日頑張って作るとなると疲弊してしまいます。心に余裕がないとワンコの気持ちも沈みがちに。そんな場合は、特別な日に一汁一菜と考えるのもいいと思います。





—ワンコの一汁一菜を作るにあたり、 気をつけることはありますか？

林

野菜やお肉などは、必ずワンコが食べやすいサイズに切ってあげることが大事です。本書の写真ではあえて崩したり切ったりせずに紹介していますが、そのまま与えてしまうと、消化不良を起こしてしまったり、丸飲みすることでのどに詰まらせてしまうことも考えられます。また、そのままでは熱すぎる料理は必ず人肌に冷ましてから食べさせてください。

古山

当たり前のことが、ワンコが食べたら危険な食材（P.128～129）もたくさんありますので、それは注意してほしいです。例えば、私たちが食べるお鍋にはワンコが食べられないねぎ類などがよく入っていますが、ねぎと同じ鍋で煮込んだチキンをあげるのも厳禁です。ねぎのエキスが浸み込んでるので危険だからです。

林

ねぎ類などを切ったりした包丁やまな板は、ちゃんと洗ってから使うことも大事ですね。

—「ワンコに一汁一菜」と聞くと、 構えてしまう飼い主さんもいるかもしれません

林

気軽に作ってほしいですね。飼い主さんがしんどいと思った日はドッグフードと併用してもいいと思います。

古山

ワンコと飼い主さんのコミュニケーションツールになればいいですね。また、余談ですが、日本は自然災害が多いので、いざというときに食べられるものが多いほうが、ワンコにとつてもいいかと思います。



手の込んだペアレシピを
食べられるワンコは
幸せですね。

NORIKO FURUYAMA

長生き一汁一菜のPOINT

- ☑ 消化に負担のかかる野菜などは細かくする。
- ☑ 热い料理は人肌程度にして与える。
- ☑ 一菜を与えてから一汁を！ 一汁から与えると胃液が薄まる可能性も。
- ☑ ミネラルが不足しやすいのでサプリなどを併用して。
- ☑ 一汁と一菜を混ぜて与えてもいい！

ホップ（＝食事のトッピングから）、
ステップ（＝食事の半分だけ）、
ジャンプ（＝食事全部）で、
一汁一菜に
替えてみてください！

MISAE HAYASHI



HOW TO USE THIS BOOK

» 本書の使い方

「作る前に」…必ず読みましょう！

与え方は

✿一菜 → ♪一汁 で

基本の食べ方は✿一菜を
与えてから、♪一汁を与
えましょう。一汁から与
えてしまうと、胃液が薄まる
可能性もあります。

✿
鉄、亜鉛、カルシウム
は積極的に補給！

一汁一菜レシピでは、ミネラルが不足する可能性があるのに要注意です。それぞれの必要量を食材で補おうとした場合、食べるには莫大な量であったり、他の栄養素が過多になる可能性もあります。食材だけで考えると、食事全体のバランスが取りにくいので、ミネラルはサプリメントなどを併用しながら上手に与えましょう！



食材の分量は

✿ 5kgの
小型犬の1日の
摂取カロリー

- ・『獣医師が考案した 長生き犬ごはん』とは異なり、一汁と一菜でカロリーを計算しているため、「今日は一汁を作るやめた！」など、どちらか片方しか作らないとなると正しいカロリー摂取ができません。「一汁一菜」のセットで摂取することをおすすめします。
- ・ワンコの年齢、運動量、消化能力、おやつの有無でも変わってきますので、まずは記載量の6~7割の分量で始め、食べ方や体調など様子を見て、「増やす」「減らす」を決めてください。

※✿の体重からみた与える分量は
P.12~13を参考に！



✿
野菜、魚などの
刻み方にも工夫を

ワンコは野菜の消化が苦手。
できるだけ、細かく刻みま
しょう。フードプロセッ
サーがあれば活用してくだ
さい。また、魚の骨は必ず
取ってから調理を！

✿
ペアレシピを作る場合は
ワンコの摂取カロリーと
与えてはいけない食材に
注意を！

1日分（2回分）を作る場合は、「食分は冷凍保存すれば、3~5日は持
ちます。夜は別のレシピで手作り食を与えるのもいいでしょう。
また本書の料理はワンコと飼い主さん（私）のペアレシピとしても使え
ます。その場合は、ワンコの摂取カロリーを計算した上で飼い主さん
の分を作りましょう。また、P.128~129の与えてはいけない食材に入
れる場合は、必ずワンコの分を取り分けてから加えて、調理しましょう。



ワンコに与える分量を知ろう

毎日カロリーを計算するのはなかなか困難です。

そのため、愛犬の体重によってメインとなるたんぱく質（肉または魚）を決めましょう。炭水化物は少なめに。



(基本は)

たんぱく質（肉・魚）

野菜

炭水化物（いも類・穀類）

約 1 : 0.8~1.2 : 0.3~0.7

（がん疾患の場合は炭水化物を減らし、たんぱく質をプラス）

食事の割合（本書5kgのワンコを1とした場合）

犬の体重	食事量(g／日)	8kg	1.4
1kg	0.3	9kg	1.6
2kg	0.5	10kg	1.7
3kg	0.7	15kg	2.3
4kg	0.8	20kg	2.8
5kg	1	30kg	3.8
6kg	1.1	40kg	4.7
7kg	1.3	50kg	5.6

上記のバランスやレシピのグラム数はあくまでも「目安」です。犬によって胃の許容量や消化能力、運動レベルなどで食事のバランスや食べる量が変わります。

本書の料理を与える場合、まずは目安量の6~7割程度から始めて、体調や体重、血液検査の変化などを見ながら、徐々に量を増減してください。逆に運動量の多い成犬は、全体を1.2倍にしてもOK。ドライフードやウェットフードと併用する場合には、減らした分の半分くらいの量をトッピングしてあげてください、トータルでバランスが取れていればOK！

ワンコは水分も大事

犬は体重の約70%（子犬は約80%も！）が水分でできています。ですので、体内の水分を失うと体の働きに支障が生じ、最悪の場合、死に至ることもあります。

実際には普段食べているフードの水分量や季節、年齢によっても左右されます。

水分の役割はいろいろありますが、夏場や暑い時には水を飲んで血液を循環させたり、おしっこをすることで体温調節を行っています。また、それ以外にも体の成長や維持に必要なホルモン、酵素、酸素、電解質などを全身に運んだり、毒となる老廃物を尿として体外に排泄するためにも必要なのです。



ノド乾いたー
お水ちょうだい！

(1日に必要な水分量の計算式 ※フードの水分も含む)

体重(kg)を $\sqrt{ }$ (ルート) を
3回かける。 $\times 132 \text{ ml}$ 2回押す。

※電卓に $\sqrt{ }$ (ルート) ボタンのあるものをご使用ください。



僕は
どのくらい
食べられるの？

「旬のもの」をワンコに!

基本、一汁一菜も考え方は「薬膳」です

食材には五性（熱性、寒性など）があります。季節を問わず、体調、体质に合わない食材をなんでもかんでも与えすぎると、五臓＝漢方でいう5つの内臓（肝・心・脾・肺・腎）に負担をかけてしまいます。また、旬のものは栄養価が高いので、積極的に取り入れましょう。

食は毎日のこと。それが365日続くのです。

「医食同源」の言葉があるように、医も食も、健康を保つためには欠くことのできないもので源は同じ。日本の四季折々の食材を使いながら、少しだけ薬膳の考え方をプラスすることで、健康と幸せな時間をワンコと共有できます。

春は（肝）の季節

「氣」の滞りを改善し、血流を促す緑黄色野菜をふんだんに！

夏は（心）の季節

「心」に余分な熱をためない食材を！

秋は（肺）の季節

「肺」に潤いをもたらすような乾燥から守ってくれる食材を！

冬は（腎）の季節

精を補い、水分バランス調整を心がけて！

土用は（脾）の季節 (消化器)

土用というと夏のイメージがあるかもしれません。「季節の変わり目」を表します。消化器に負担をかけない食材を使いましょう。

ふむ ふむ



まずはワンコの適正体型を知っておこう

ワンコは同じ犬種でも骨格差があるので、個々によって適正体重はバラバラ。そこでワンコの体を見たり触ったりして、その体型を5段階で評価する方法をBCS（ボディコンディションスコア）といいます。ポイントは、肋骨と腰です。犬種や体格によって若干の違いはありますが、5段階評価の場合「スコア3」の理想的な体型を目指してコントロールしましょう。

体型CHECKリスト

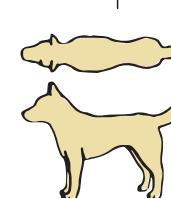
- 横から見て、ウエスト部のくびれをチェック。
- 真上から見て、腰のくびれ具合をチェック。
- 肋骨がなでて触れるかをチェック。
- ウエスト部に触れてくびれ具合をチェック。
- 背骨の突起、腰骨を触れられるかをチェック。

BCS（ボディコンディションスコア）

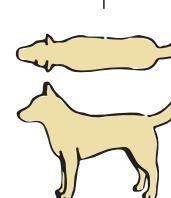
BCS 1
痩せ



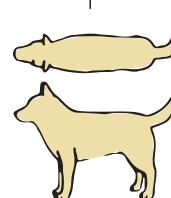
BCS 2
やや痩せ



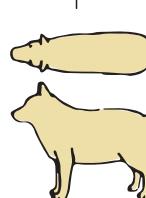
BCS 3
理想的



BCS 4
やや肥満



BCS 5
肥満



肋骨、腰椎、骨盤が外から容易に見える。

肋骨が容易に触れる。上から見て腰のくびれが顕著。

過剰な脂肪がなく、肋骨が触れる。横から見て腹部がつり上がっている。

脂肪の沈着はやや多いが肋骨は触れる。上から見て腰のくびれが顕著ではない。
厚い脂肪に覆われて肋骨が容易に触れない。腰のくびれがほとんど見られない。腹部のつり上がりも見られない。

BCS
4~5

肥満の子 はここに気をつけよう

運動不足とカロリーの摂りすぎが大きな原因。
食事は適正量でも、家にいることが多くなれば
おやつを与えすぎて、その結果、食べすぎなどに
なる場合もあります。シニアになると、
あまり運動ができなくなるため太ることも。
また代謝の低下も要因になりますので、代謝を促す
食事をえましょう！



肥満の子のリスク

心臓病、糖尿病、高血圧、
高脂血症、関節疾患、尿路
結石など。

食べさせ方の工夫

低カロリーの食材を使い、
ゆっくり食べさせることが
大事です。また、とろみを
つけると満腹感も出るので
おすすめです。

おすすめ食材＆与え方

脂身の少ない肉・魚・
野菜を多め、炭水化物控えめ、
低GIの炭水化物
(春雨、オートミール、玄米、
さつまいもなど)、
しらたきでかさましなども！



BCS
2~1

太れない子 はここに気をつけよう

肋骨、腰椎、骨盤が上や横から見えたり、
腰のくびれと腹部のつり上がりが顕著な子は
太れないタイプの子です。年齢・体重に応じた量を与えて
いても、運動量の多い場合は、消費カロリーが摂取カロリーを
上回ってしまうことで太れない場合もありますが、
脂肪や筋肉量の減少や食欲や吸収能力の低下に
よることもあります。「元気がない」「食欲がない」など思い当たることが
あるとしたら、病院などで原因を突き止めて早めの対処を。



太れない子のリスク

栄養失調、骨密度低下、
筋肉量が少ないとによる
代謝の低下。

食べさせ方の工夫

ゆっくり食べさせる、
回数を分ける、
消化酵素を追加する
(サプリメントでもいい)。

おすすめ食材＆与え方

消化酵素を豊富に含む野菜(大根、かぶなど)を追加。
炭水化物(消化しやすいようにお粥にしたもの)を少し増やす。
粘膜の強化、例えばビタミンA(緑黄色野菜)を増やす。
亜鉛(かき・帆立貝・レバー)を増やす。
ビタミンD(きくらげ)を増やす。
その他、干しいしたけ、ししゃも、しらすなども◎。



\ 日本の伝統的な食事法を生かした、
まったく新しい食事法 /

「長生き 一汁 一菜」3カ条

1 旬の食材をたっぷりとシンプルに！

体質と合わせると我が子の養生に

年間を通して出回る野菜でも旬のものは栄養価が高く、食材が持つ「五性」も夏の野菜は体の熱を落ち着かせるもの、冬の野菜は体が温まるものなど、その季節の養生

につながる特性を持っています。旬のものを取り入れつつ、そこに体質を併せて食材を選ぶことが我が子の養生に！

2 味つけも調理もシンプルに

ビタミンL（LOVE）も忘れずに！

旬のものは香りも味も格別です。ワンコには食材の持ち味を生かして、おいしく味わってもらいましょう。調理も煮る、焼く、蒸す

という簡単な工程ですが、これが丁寧に作られることでビタミンLがたっぷり含まれた食事になります。

3 調理法も多彩に取り入れて

ワンコの嗜好性を広げましょう

鎌倉時代に禅寺を中心として広がった日本食事形式「一汁一菜」。今回はその時代からの一汁一菜を参考にしているものの、これはまったく新しいワンコのための

「長生き一汁一菜」です。同じ食材を使っても調理法によって嗜好性が変わります。いろいろと工夫をし、我が子が喜んで食べてくれる食事をを目指してください。

自律神経が整っていく

納豆など日本に昔からある発酵食品を継続的に摂ることで、自律神経のバランスが改善し、腸内環境が整い、血液がサラサラになります。さらに老化のスピードも緩やかになります。



Lot of merits!

早食い防止に

ワンコは人間の唾液に含まれるような消化酵素を持たず、味を感じる味蕾の数も少ないため、“味わって食事をする”という習慣がありません。これらの体の構造や本能（特に食に執着心が強い子）から、つい早食いになってしまいます。しかし、「長生き一汁一菜」ならば短い間隔で2回食事ができるので、物理的に早食いを避け、さらには複数回、食べられる喜びがあるため、ワンコも満足感を味わえます。



水分が多く摂れる

「長生き一汁一菜」によって食事と一緒に水分が摂れるので、自然と飲水量を増やすことができます。また粉ゼラチンを溶かして冷やし固めたゼリー状にして、食べる水分補給をする方法もあります。食感が変わることで「飲む」ではなく「食べる」という新たな形での水分補給が可能になるのです。



飼い主さんも食べてOK！

今まで別々に作っていたワンコと飼い主さんの料理を1回で作れるので時短！もちろん、調味料やワンコに与えてはいけない食材を入れる場合は“取り分けてから”が大前提。見た目はまったく同じ料理を食べることができ、愛犬との絆が深まることでしょう。

HOW TO MAKE BASIC

»» 基本の作り方 ①

たんぱく質（アミノ酸）、
炭水化物が摂れる、

一菜編

「面倒くさい」と思っている方もいるかもしれません、
「炒める」「煮る」「蒸す」「オーブンで焼く」
というくらいで、実はとても簡単です。

食材は細かく切り刻みましょう



特にシニア犬や
胃腸の悪い子は内臓に
負担をかけないように！

野菜などは消化しづらいので、最低、
これくらいは刻みましょう。フードプ
ロセッサーでも結構です。春雨、うど
ん、パスタなどの炭水化物も3～4
cmくらいに切り刻み、表示時間より
長めにゆで柔らかくしましょう。

保存方法

冷凍保存

1食ずつに分け、
冷めたら冷凍庫に。

3～5日で
与えきりましょう！



基本の調理法



COOKING METHOD 1 炒める

フライパンや鍋に、細かく刻んだ食材を入れて素早くかき混ぜます。基本的に、炒めるときは少量のオリーブオイルなどをひいてから、食材を入れます。火が通るまでの時間はそれほどかかりません。



COOKING METHOD 3 蒸す

蒸気の中に食材を入れて、間接的に火を通す調理法。とはいって、蒸し器などは使いません。鍋に水を入れ、その蒸気で食材を加熱します。栄養素の流出が少ないのが特徴です。



COOKING METHOD 2 煮る

水やだし汁の中に入れて加熱します。
食材に火が通ったら、食べられる状態に。



COOKING METHOD 4 オーブン

対流熱を利用して温度を高めて食材にじっくり熱を加えていきます。オーブンは時間をかけて食材の中まで火を通していきます。中心まで熱が通りにくいブロック肉やグラタンなどを焼くときに適した調理法。



にこごり風

寒天4～6gを水で溶かし、2分沸騰させたら、粗熱を取り、容器に入れて具が均一になるように整える。

※粉寒天はそのまま入れて構いません！