

各 位

2020年1月28日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

猫と犬の食について真剣に考えた
書籍『スプーン1杯からはじめる 猫の手づくり健康食』
『スプーン1杯からはじめる 犬の手づくり健康食』の2冊が同時刊行！

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、1月28日に『スプーン1杯からはじめる 猫の手づくり健康食』、『スプーン1杯からはじめる 犬の手づくり健康食』の2冊を刊行しました。



「ずっとカリカリ（ドライフード）ばかり食べて健康的なの？」

「猫は穀物を食べていいの？」

「犬のからだにいい食材を知りたい」

「うちの子に手づくりのごはんをつくりたい」

そんな愛猫、愛犬の食事に疑問や願いをもっている飼い主さんは多くいるようです。

本書は、獣医師である著者が「猫と犬の健康的な食」について真剣に考え、スプーン1杯の少量やいつものフードにトッピングすることから簡単にはじめられる手づくり健康食と健康な長生きにつながる生活習慣についてまとめた一冊です。

手づくり食には、「美しく、健康になる」「安心して新鮮な食材を選べる」「添加物が入っていない」「食材の効能を取り入れられる」「体調や好みにあわせられる」「水分補給ができる」「食べる楽しみが増す」などなど、いいことがたくさんあります。

どうか愛猫、愛犬をよく観察しながら、本書からうちの子にあったごはんを見つけていただければ幸いです。そして、愛猫や愛犬のこころやからだに起こる嬉しい変化を体験してください。

【『スプーン1杯からはじめる 猫の手づくり健康食』 目次】

CHAPTER 1 猫の健康食のきほん

猫のからだにいい食事とは？／猫ごはんの栄養学／猫のからだを知っておこう／猫がよろこぶ食事とは／手づくり健康食ってどんなもの？／できることから始めてみよう

CHAPTER 2 はじめての猫の手づくりレシピ

猫に食べさせたい食材／手づくり健康食の考え方／1日に必要なごはんの量／調理のきほん／与えるときのポイント／手づくり食の慣らし方

【recipe】

- ・スプーン1杯の栄養サプリ
- ・水分と栄養補給のスープ
- ・おすそわけごはん
- ・ちょっとのせごはん
- ・はじめての手づくりレシピ
- ・かんたん！手づくりおやつ

CHAPTER 3 健康食をもう少し掘り下げてみよう

傷みやすい3つの臓器／手づくり食が肥満を防ぐ／年齢にあわせたごはんスタイル／食材の効能を知ろう／2週間目の健康チェック

【recipe】

- ・からだを元気にするレシピ
- ・健康な歯と歯茎のために
- ・便秘さんに
- ・下痢さんに
- ・尿と腎臓のために
- ・肥満の子に
- ・食欲がないときに
- ・暑い夏レシピ
- ・冬レシピ
- ・老猫レシピ

CHAPTER 4 猫の健康生活習慣

元気を保つ生活習慣／毎日の観察が健康を守る／うんちとおしっここの目のつけ所／おうちでできるからだケア（経絡ツボマッサージ・リンパマッサージ・ハーブボール・歯磨き・口腔ケア）／かんたん健康レシピ10

【『スプーン1杯からはじめる 犬の手づくり健康食』目次】

CHAPTER 1 犬の健康食のきほん

犬のからだにいい食事とは？／犬のからだを知っておこう／犬がよろこぶ食事とは／手づくり健康食ってどんなもの？／摂るべき食材と栄養素／できることから始めてみよう

CHAPTER 2 はじめての犬の手づくりレシピ

犬に食べさせたい食材／手づくり健康食の考え方／1日に必要なごはんの量／調理のきほん／与えるときのポイント

【recipe】

- ・スプーン1杯の栄養サプリ
- ・水分と栄養補給のスープ
- ・ちょっとのせ、おすそわけごはん
- ・かんたん！手づくりおやつ
- ・はじめての手づくりレシピ

CHAPTER 3 健康食をもう少し掘り下げてみよう

食生活と生活習慣病のこと／手づくり食が肥満を防ぐ／手づくりレシピの組み立て方／年齢にあわせたごはんスタイル／食材の効能を知ろう／2週間目の健康チェック

【recipe】

- ・からだを元気にするレシピ
- ・冷え冷えさんのレシピ
- ・暑がりさんのレシピ
- ・便秘のときに
- ・下痢のとき、お腹が弱い子に
- ・皮膚のトラブルに
- ・健康な歯と歯茎のために
- ・太り気味の子に
- ・食が細い子に
- ・ご長寿犬に

CHAPTER 4 犬の健康生活習慣

元気を保つ生活習慣／毎日の観察が健康を守る／うんちとおしっここの目のつけ所／おうちでできるからだケア（経絡ツボマサージ・リンパマサージ・ハーブボール・歯磨き・口腔ケア）／かんたん健康レシピ10

スプーン1杯の栄養サプリ

手づり食のスタートに、驚きをもってつくる手づり食は、スプーンでなめさせたり、フードにかけたりしてあげて、お楽しみとしてお楽しみください。

ミネラルオイルサプリ

腸管を滑らかに保つために、ミネラル、オメガ3脂肪酸を配合したサプリ

材料 (1杯分あたり)

- アボカドペースト 10g (冷蔵)
- オリーブオイル 10g
- オメガ3脂肪酸 10g

つくり方

1. アボカドペーストを容器に入れ、オリーブオイルを加える。
2. オメガ3脂肪酸を加え、よく混ぜる。

ごまハニー

ごまの豊富なカルシウム、オメガ3脂肪酸を配合したサプリ

材料 (1杯分あたり)

- ごまペースト 10g
- オリーブオイル 10g
- ハチミツ 10g

つくり方

1. ごまペーストを容器に入れ、オリーブオイルを加える。
2. ハチミツを加え、よく混ぜる。



スプーン1杯の栄養サプリ

いちばんかんたんな手づり食は、スプーン1杯に愛情と栄養があつたり。

ごまハニー

ごまの豊富なカルシウム、オメガ3脂肪酸を配合したサプリ

材料 (1杯分あたり)

- ごまペースト 10g
- オリーブオイル 10g
- ハチミツ 10g

つくり方

1. ごまペーストを容器に入れ、オリーブオイルを加える。
2. ハチミツを加え、よく混ぜる。

あったかだいたんご糞

腸管を滑らかに保つために、ミネラル、オメガ3脂肪酸を配合したサプリ

材料 (1杯分あたり)

- アボカドペースト 10g (冷蔵)
- オリーブオイル 10g
- オメガ3脂肪酸 10g

つくり方

1. アボカドペーストを容器に入れ、オリーブオイルを加える。
2. オメガ3脂肪酸を加え、よく混ぜる。



チーズ&つまいものクッキー

おやつにぴったりな、チーズとつまいものクッキー

材料 (10枚分)

- 小麦粉 100g
- バター 50g
- 卵黄 1個
- チーズ 50g
- つまいもペースト 50g

つくり方

1. ボウルに小麦粉、バター、卵黄を加え、よく混ぜる。
2. チーズとつまいもペーストを加え、よく混ぜる。
3. 生地を丸め、オーブンで焼く。

さつまいものソフトクッキー

おやつにぴったりな、さつまいものソフトクッキー

材料 (10枚分)

- 小麦粉 100g
- バター 50g
- 卵黄 1個
- さつまいもペースト 50g

つくり方

1. ボウルに小麦粉、バター、卵黄を加え、よく混ぜる。
2. さつまいもペーストを加え、よく混ぜる。
3. 生地を丸め、オーブンで焼く。

レバーペースト

おやつにぴったりな、レバーペースト

材料 (100g)

- レバー 100g
- オリーブオイル 10g
- 水 100ml

つくり方

1. レバーを茹で、ペーストにする。
2. オリーブオイルと水を加え、ペーストにする。

ほりほり野菜スティック

おやつにぴったりな、ほりほり野菜スティック

材料 (100g)

- 野菜 100g
- オリーブオイル 10g

つくり方

1. 野菜をスティック状にする。
2. オリーブオイルを加え、焼く。

チーズ&つまいものクッキー

おやつにぴったりな、チーズとつまいものクッキー

材料 (10枚分)

- 小麦粉 100g
- バター 50g
- 卵黄 1個
- チーズ 50g
- つまいもペースト 50g

つくり方

1. ボウルに小麦粉、バター、卵黄を加え、よく混ぜる。
2. チーズとつまいもペーストを加え、よく混ぜる。
3. 生地を丸め、オーブンで焼く。

冷えた冷えんのレシピ

おやつにぴったりな、冷えた冷えんのレシピ

材料 (100g)

- 冷えた冷えん 100g
- オリーブオイル 10g

つくり方

1. 冷えた冷えんをペーストにする。
2. オリーブオイルを加え、ペーストにする。

老猫レシピ

おやつにぴったりな、老猫レシピ

材料 (100g)

- 老猫用フード 100g
- オリーブオイル 10g

つくり方

1. 老猫用フードをペーストにする。
2. オリーブオイルを加え、ペーストにする。

暑がりさんのレシピ

おやつにぴったりな、暑がりさんのレシピ

材料 (100g)

- 暑がりさん用フード 100g
- オリーブオイル 10g

つくり方

1. 暑がりさん用フードをペーストにする。
2. オリーブオイルを加え、ペーストにする。

まぐろの山かけ

おやつにぴったりな、まぐろの山かけ

材料 (100g)

- まぐろ 100g
- オリーブオイル 10g

つくり方

1. まぐろをペーストにする。
2. オリーブオイルを加え、ペーストにする。

鮭の味噌おじや

おやつにぴったりな、鮭の味噌おじや

材料 (100g)

- 鮭 100g
- 味噌 10g
- オリーブオイル 10g

つくり方

1. 鮭をペーストにする。
2. 味噌とオリーブオイルを加え、ペーストにする。

歯の健康

歯の健康を維持するための方法

歯の健康を維持するための方法

歯の健康

歯の健康を維持するための方法

歯の健康を維持するための方法

<書籍詳細>

総 128 ページ (4C)・A5 判・並

定価：1,400 円+税

写真：安彦幸枝

イラスト：サンダースタジオ

<https://www.yamakei.co.jp/products/2819590480.html>

<https://www.yamakei.co.jp/products/2819590490.html>

<著者プロフィール>

浴本涼子(えきもと・りょうこ)

獣医師。麻布大学獣医学部卒業後、動物病院に勤務。愛猫の闘病生活を通して、飼い主が自宅・自分でできるケアとして、鍼灸治療や手づくり食、マッサージ、アニマルレイキなどを学ぶ。現在は動物病院で臨床に携わるかたわら「おうちケアサポート獣医師」として、手づくり食やマッサージ、アニマルレイキ、ハーブボールを利用した「おうちケア」の体験会や講座を開催している。著書に『スプーン1杯からはじめる 猫の手づくり健康食』『スプーン1杯からはじめる 犬の手づくり健康食』（ともに山と溪谷社）がある。

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を
持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマ
に専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラ
ットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：宇川

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>