

朝・夕めっきり寒くなり秋も深まっていきました。

秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・なんといっても食欲の秋！！冬に備えて

栄養を蓄えてしまう季節ですね。おいしいものをねこちゃん・わんちゃん達

にもついついあげてしまいます。今回は果物の、あげてはいけないもの。

注意が必要なもの。与えていいもの。を紹介します。

～与えて良いもの～



*リンゴ 腸内環境を整えてくれる！歯ごたえも◎



リンゴに多く含まれるペクチンは、腸内環境を整えて健康な状態を保ちます。ミネラルやカリウムも含むため、疲労解消も期待できます。

ワンポイント！！

- 茎・葉・種には中毒性があるので、必ず取り除きましょう。
- 一口大に切って与えてください。

*いちご ビタミンCを豊富に含み減量時の低カロリーなおやつに

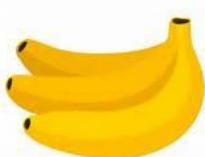


ストレスを軽減するビタミンCが大変豊富で、果実の中でもカロリーが低いので旬の時期にはおやつとして利用できます。

ワンポイント！！

- ヘタは取り除きましょう。
- 大きさに合わせ、半分に切るなどしてください。

*バナナ 整腸作用でおなかスッキリ。



カルシウム・マグネシウムが豊富なバナナ。

細胞を活性化させ、筋肉の収縮や腸の運動を助けます。

ワンポイント！！

- 運動後に与えるとエネルギー補給に。
- 一口大に切って与えてください。

*梨 のどの渇きを癒し、熱を冷ます作用が。



成分の90%は水なので、効率よく水分補給が出来ます。

体を冷ます働きやカリウムによる利尿作用があるため、

夏に最適なおやつになります。

ワンポイント！！

- 皮は剥き、種や芯は取り除きましょう。
- 果実のみ一口大に切って与えてください。



***柿** 抗酸化作用のあるβ一カロテンが豊富。



細胞の抗酸化作用のあるβ一カロテンやビタミンCを多く含みます。

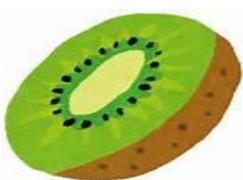
またカリウムも多いので季節の変わり目に体調を整えるおやつとして利用できます。

ワンポイント！！

- 干し柿などの加工食品は、食物繊維を多く含むため与えないほうがいいです。
- ヘタや皮は取り除き与えてください。
- 果実のみ一口大に切って与えてください。

～注意が必要なもの～

***キウイ** タンパク質分解酵素が消化を助けます。



タンパク質分解酵素が肉の消化を助け、腸内環境を整えます。

ただし、食物繊維が多いので与えすぎは下痢の原因になります。



ワンポイント！！

- 皮と芯は取り除いましょう。
- 種は消化されずにそのまま排泄されます。

***さくらんぼ** 中毒性のある葉・種・茎は与えないで！！



各種ビタミンをバランスよく含むさくらんぼですが、葉・種・茎を食べて

呼吸困難になることも。種は小さく誤飲しやすいので気を付けて与えてください。

ワンポイント！！

- 果肉のみを与えましょう。
- 皮は剥かなくてOK

***柑橘類**

みかんやデコポン、いよかんなど皮には中毒物質が。



ビタミンが豊富な柑橘類ですが、外皮にソラレンなどの中毒性物質を含むものがあります。

丁寧に皮をむいて下さい。

ワンポイント！！

- 皮は注意深くむき、薄皮も取り除きましょう。
- 種は消化されずに出てくることがあります。

～与えないで～

***ぶどう**

腎不全などの原因に。持病がある場合重篤症状も。



ぶどうを与えたことが原因で腎不全や下痢などを引き起こした中毒報告があります。

すでに腎臓に持病のある場合は重篤症状を引き起こすことも。

干しブドウなどの加工食品も同じ危険性があるので与えないで下さい。



***イチジク**

中毒性のあるソラレンが嘔吐・過剰なよだれの原因に



皮や葉、果肉にソラレンやフィシンといった中毒性のある成分が含まれます。

摂取すると口内が炎症を起こしたり、嘔吐や、よだれの症状を引き起こす場合があります。

種も多いので与えないほうがいいです。

与えていいもの・注意が必要なもの、どちらも与えすぎには注意してください。

初めての場合、下痢や嘔吐の原因になることがあります。

毎日ではなく数日空けて、様子を見ながら少量ずつ与えてください。