



犬・笑・暮だより vol.84

暑い季節におすすめの手づくりサラダ



今年もまた夏がやってきました。ワンコたちは暑さは大の苦手。「今日は暑いな〜」と感じたら、冷たいサラダで飼い主さんも一緒に体を冷やしてみませんか？

今回はヨーグルトとお豆腐を使ったサラダをつくってみましょう。

ヨーグルトは乳製品ではありますが、腸内環境を整えてくれる食べ物としてとても簡単に摂りいられる優れたものです。腸内細菌を整える（プロバイオテックスに含まれる良い菌）ことで「免疫力」や「自己治癒能力」を高め病気にかかりにくい体をつくることができます。お豆腐はタンパク質が豊富で消化吸収もよく、胃に負担がかかりません。食欲が落ちやすい季節。夏バテしない体をつくりましょう。

「ヨーグルトとお豆腐のサラダ」

【材料】

(体重10キログラムのワンちゃんの1日量)

無糖プレーンヨーグルト	50 g
絹ごし豆腐	50 g
トマト	40 g
きゅうり	20 g

【作り方】

1. きゅうりを1センチ角、トマトは皮をむき種を出して、1センチ角に切る。
2. 絹ごし豆腐を手でつぶし、ヨーグルトとよく混ぜる。
3. 2を1に入れて混ぜる。

※飼い主さんはこれにレーズン、ブルーベリー、バナナなどを入れ、はちみつを混



酵素のお話

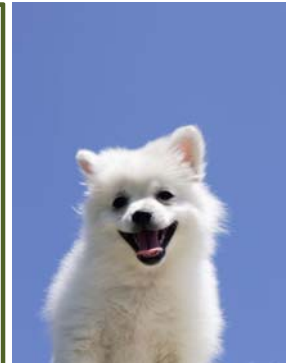
酵素は私たちの生命を維持する上で大切な役割を果たしています。食べたものを消化吸収するばかりでなく、息をしたり、筋肉を動かしたり、生命活動すべてに関与しています。もし、酵素の働きがなければ、人も動物も生きていくことはできません。

酵素には様々な種類があり、それぞれ違う働きをします。酵素を大きく分けると体内でつくられる「消化酵素」と「代謝酵素」、そして体の外にある「食物酵素」があります。

酵素はタンパク質でできています。そのため熱に弱く、48℃以上の熱で死滅してしまうといわれます。

酵素は何に含まれているかという点、新鮮な生の食べ物です。生の肉や魚、生野菜、果物など。また、チーズ、ヨーグルト、みそ、納豆、糠付けなどの発酵食品にも、酵素が豊富に含まれています。

野生の動物たちは自然の中から酵素を摂り入れています。ドッグフードを食べているワンコにも、上手に摂り入れてあげたいものですね。



愛犬に関するお住まい・お庭のお悩みは **庭遊館** にお気軽にご相談下さい



庭園工事・外構工事・管理・設計施工

株式会社 庭遊館

〒504-0945 各務原市那加日新町6-65

TEL 058-216-3110

FAX 058-216-3113

<http://www.teiyukan.jp>

