

# ダイエット

## A. ダイエットの前にやってみよう

### (1) 体重と体型を把握しよう

- まず、ダイエットが必要な状態なのか体重と体型をチェックしましょう。
- 病気で体重がおもいこともあります(腫瘍、腹水)。ダイエットの前に病院で健康診断をお勧めします。

### (2) 食餌の質の改善

- ① 出来ればペレット(必要であれば獣医師と相談の上で低カロリーペレット)に切り替えます。
- ② 殻付き餌の場合、普通の配合飼料(アワ、ヒエ、キビ、カナリーシード)にします。
  - 脂肪種子は厳禁(ヒマワリ、サフラワー、アサノミ、エゴマなど)。
  - カナリーシードは脂肪種子ではないので追加しなければOKです。
  - ビタミン源、ミネラル源を適切に与える。

### (3) 1羽飼いにする

- 同居鳥がいる場合、競争心やストレス、求愛給餌から肥満を招くことがあるのでまずは1羽にしてみましょう。
- さみしくて拒食することがあります。急激な体重減少が起きたらすぐに戻しましょう。

### (4) 運動をさせる

- 定期的に放鳥しましょう。羽のトリミングは運動不足になるのでお勧めできません。
- カゴを広くし、運動出来るスペースを増やしましょう。
- 重度の肥満鳥は運動厳禁です!!急死することがあります。

### (5) 明るい時間を短く使用

- 明るい時間が長いと食べている時間が長くなり肥満しやすくなります。明るい時間は10時間以内しましょう。

### (6) 発情の抑制

- メスの場合、発情によって肥満が起きやすくなります。発情抑制を行いましょう。

### (7) 間食の防止

- 夜間にもりもり食べている鳥の場合、陽が落ちたら餌を抜きましょう。

## B. 上記で痩せなければ、ダイエットを開始！

○ダイエット(食事制限)は体重と食餌管理がきちんと出来ないと命の危険があるため十分注意を払いましょう。

### (1) スケールの用意

○正確に 1g から測れるデジタルキッチンスケールを用意しましょう。

### (2) 体重の計量

○体重を毎朝計量します。

### (3) 食餌量の計量

① 朝、軽量したエサを入れ、翌朝、残ったエサを計量し、差し引きします。

例：20g 入れ、翌朝 15g になっていたら、5g 食べたということになります。

○殻付き餌の場合、翌朝、殻を吹き飛ばして計量します。こぼれた餌も拾って計りましょう。

② 1週間続けて、食べた量の平均を出しましょう。

### (4) 平均の 8~9 割を 2~3 分割で与える

○朝、晩、あるいは朝、昼、晩などに分割して与えます。

○様子がおかしかったり、体重の落ちる速度が速すぎる場合には食事を 10 割に戻します。

○体重はゆっくり落ちるのが理想です。体重の 1 割を 2 週間~1ヵ月かけて落としましょう。

### (5) それでも目標体重に達しない場合

○与えている量のさらに 8~9 割に減らしましょう。

○それでも体重が減らない場合、更に 8~9 割、更に 8~9 割....と繰り返し減らしていきます。

○多くの鳥は必要量の倍食べています。通常、目標体重の 10%ぐらいまで食餌量を減らす必要があります。

(個体差が大きいのであくまでも目安です。)

例：体重を 35g まで落としたいなら、最終的に食事量を 1日 3.5g まで減らす必要があるということ。

### (6) 目標体重に達した場合

○常に体重を確認しながら、食事量をコントロールし続けてください。代謝率によって食事量と体重の関係は常に変動するからです。

## C. ダイエットの注意点！

### (1) 痩せすぎに注意!!

○体重を測るときに胸筋も触りましょう。脂肪が落ちていなくても胸筋が細くなってきたらダイエットストップです。

### (2) 鳥の様子に注意!!

○元気が無かったり、膨らんでいたり、何らかの病状が出たらダイエットはストップです。ストップしても体重が戻らないようであれば獣医さんに相談しましょう。

### (3) 緑色便に注意!!

○緑色の濃い便(絶食便)が出ていたら与える頻度を増やしましょう。絶食時間が長すぎるサインです。

### (4) 重度の肥満は注意!!

○重度の肥満鳥は肝不全になっていることが多く、体調を崩しやすいため獣医さんの指導の下、強肝剤を使用しながら慎重にダイエットしましょう。

### (5) 運動に注意!!

○肥満鳥の場合、動脈硬化が起きていることが多く、急激な運動(飛翔)は急死の原因となります。ある程度痩せるまで運動制限が必要になります。

### (6) 野菜で太る!?

○鳥の場合、野菜で太ってしまうことがあります。ダイエット中は野菜を制限し、ビタミン剤でビタミンを補いましょう。

### (7) 誤食に注意!!

○ダイエット中はお腹がすぎ過ぎて、何でも食べてしまおうとする鳥がいます。

○殻付き餌の殻を食べてしまう場合、ペレットに変更します。ペレットを食べない場合、ムキエサに変更します。

○敷き紙をかじっている場合は敷き紙を抜きましょう。

○誤食予防するため放鳥も制限します。

### (8) 換羽(トヤ)期は注意!!

○換羽(トヤ)期は代謝率が急に上がるので、体重が激減してしまうことがあるので注意しましょう。



**ノビ動物病院**

〒069-0813 北海道江別市野幌町 8-18

TEL : 011-375-6331