



## 注意が必要な食べ物リスト

Food Caution List [2015年11月23日]

著者：Shauna Roberts

日本語訳：柴田 祐未子

### アボカド

疑わしい毒素はペルシン (persin) で、鳥類にとっては心臓毒となります。獣医師による大型の鳥に関する報告がある中、小型の鳥の方がより影響を受けやすいと思われます。報告によると、鳥は呼吸困難になり多くの場合短時間で死に至るそうです。ある鳥はアボカドを食べているという混乱させられてしまうような報告もありますが、アボカドは鳥を死に至らしめるということは周知の事実なので、決して鳥にアボカドを与えないということを推奨します。グアカモーレ (アボカドをつぶして作る料理またはディップ) のような食べ物も与えてはいけません。

### チョコレート

チョコレートにはテオブロミンとカフェインが含まれていて、ある動物にとっては問題があると知られています。より色の濃いダークチョコレートであればあるほどテオブロミンをより多く含んでいます。起こり得る副作用は、心拍数の上昇、発作、死に至ることさえあります。

### GSE (グレープフルーツシードエクストラクト: グレープフルーツ種子エキス)

これは天然産物ではなく、GSE を抗菌性とさせている危険な化学物質が含まれています。GSE はとても強力で、病院の清掃に使われていることもあります。

### 玉ねぎとニンニク

玉ねぎとニンニクは、犬や猫にとって毒性があることはよく知られています。ガーリックパウダーや乾燥ニンニクのように濃縮されたタイプは危険性が最も高くなります。あるコニユアが大量のニンニクを強制的に食べさせられたことが死亡の原因だと疑われている事例が報告されています。また、ガチョウが大量の若玉ねぎを食べたことが死亡原因であるだろうという事例もあります。

飼い主さんの中には、長年、鳥にニンニクを与えているという報告がありますが、いつでも食べるか食べないかの自由な選択を与えているということと、中型から大型サイズの鳥に対して細かく刻んだニンニクをひとかけらのようにとても少量であり、問題は観られないそうです。

## 果物の種

さくらんぼやプラム、アプリコット、桃から種を取り除きましょう。これらの種はシアン化物を含み、決して鳥に与えてはいけません。リンゴの種にもいくつかの毒性が含まれています。鳥が一度に数粒（のリンゴの種）を呑み込まない限り問題はないと思われま

## 高脂肪、高ナトリウム、糖分の多い食べ物

これらは、時間の経過と共に健康問題を引き起こす可能性があります。脂肪とナトリウムは食事には不可欠ですが過剰に摂取すれば問題を引き起こします。鳥の食べ物に食塩や砂糖をふりかけないでください。これらは市販の製品に加えられている物があることに気付くかもしれません。覚えておいてほしいのは、これらは専門家によって材料のほんの一部として加えられているということです。私たちが食べ物に加えるということとは異なります。各メーカーは、必要量を元に炭水化物、脂肪、タンパク質をバランスよく配合しているのです。

## 小麦粉

小麦粉は一旦摂取すると糖分に素早く変わります。より精製された小麦粉はより問題を引き起こします。精製された炭水化物はアテローム性動脈硬化のような様々な病気を引き起こす一端を担っているのではないかとされています。私たちはバードブレッドを推奨しません。なぜなら炭水化物を多く含み、あるいは同時に高脂肪を与えてしまう傾向にあるからです。もし小麦粉を使用するのであれば全粒を選んでください。より精製された穀物（最小限の粗砕であっても小麦粉は加工過程で栄養が取り除かれる）は、血糖が変わるのがより早くなり、最終的にエネルギーと脂肪になります。

## ヒレハリソウ（コンフリー）

数年前はこの植物を鳥に与えられていました。ハーブの一種で栄養があるとされていたが、肝障害を引き起こすことが研究で判明しました。

## 無糖キャンディー

無糖キャンディー、キシリトールは犬において低血糖症と肝障害を発症する関連性があると言われています。キシリトールはある種の野鳥にとって有毒でもあり、飼養下の鳥、特にロリキートにとって死に至る可能性があると言われています。鳥に食べ物を与える時は、原材料をチェックすることをお勧めします。

## ピーナッツ

人が食べてもいいように作られた品質のピーナッツは唯一、鳥にとっておやつとして安全に与えることができるでしょう。人用に作られたピーナッツをおやつとして与えることの最大の懸念は健康問題を引き起こす肥満の潜在的原因になるということです。マイコトキシン（真菌の産生する毒素）が取り除かれた（人用の）ピーナッツは、専門的に作られたペレットに含まれていて、専門家によってバランスを考えられた材料の一部なので肥満問題に結びつくとは考えられません。鳥用のシードミックスにピーナッツが含まれている場合、これは避けるべきです。これらは人用の品質管理に達していないことから危険にさら

されています。同様に注意を払わなければならないのは鳥用に作られた製品の中でコーンを含む製品です。なぜなら、マイコトキシンやアフラトキシン汚染の危険性があるので避けた方がいいでしょう。

## **ダイオウ（大黃：タデ科の多年草）**

葉の部分は高いシュウ酸エステル含有量のため毒性の危険性があります。茎の部分を時折ほんの少量与えているという飼い主さんもいると聞きますがお勧めしません。

## **避けるべき青葉と茎**

ナス科（じゃがいも、トマト、ピーマン、ナス）の葉と茎は与えないでください。

## **乳製品**

乳製品に含まれる乳糖（ラクトース）を消化するための酵素（エンザイム）を鳥は持ち合わせていません。この副作用は下痢や胃腸障害です。ヨーグルトのような乳糖（ラクトース）がほとんど含まれていない製品は控えめに与えても差し支えないでしょう。多くのチーズは乳糖（ラクトース）の含有量は少ないとはいえ、問題となるのは脂肪分とほとんどの場合ナトリウムが含まれていることです。このことから、チーズは鳥にはお勧めはしません。

## **キノコ**

キノコは鳥には与えてはいけないと言われています。ある種の毒キノコの存在は周知の事実で、私たちにとってもそれらは避けるべきです！人が食べても問題がないキノコは、鳥にも控えめにあげても問題ないでしょう。

## **ナツメグ**

ナツメグは大量に摂取すると人にとっても有毒です。ナツメグの源となるものにもよりますが、小さじ2～3杯から大きじ2杯かそれ以上で人を病院送りに、さらには死に至ることもあります。少量であれば問題はないでしょう。ナツメグは、鳥用のある種の餌に原料として使われています。スパイスとして少量使われていれば問題となつてはいませんが、確かに注意は必要です。

## **シード（種子）とナッツ**

どのくらいの量のシードとナッツを与ればよいかは、鳥の種類や活動レベル、年齢によります。食餌全体量の全てが、またはほとんどがシードとナッツというのはお勧めしません！このタイプの食事は健康問題を引き起こす栄養不足になると知られています。少量を食事に加えるのはいいことですが、過剰に与えることは禁物です！

## **卵と肉**

食事としてこれらを与えることはお勧めしません。ほとんどの鳥種に動物の肉を与える理由が見つかりません。動物性脂肪はアテローム性動脈硬化を引き起こすことが知られており、鳥においてもそうであると研究されています。動物性の食事を与えることも推奨しま

せん（例外はいくつかあります）。魚がどのような影響を与えるかについてはよく理解されていませんが、動物性脂肪は動脈硬化を急速に引き起こすことは非常に少数の鳥種で研究されています。動脈硬化は特にヨウムやボウシインコ、オカメインコにみられます。もっと多くのことがわかるまでは、動物の肉を与えることは勧めることができません。卵は長きに渡って与えられてきましたが全般的な効果は知られていません。食事に加えたいことを推奨するのは、概して、何度も言いますが動物性脂肪を与えられた鳥の状況を観察してきたからです。小型から中型の鳥に対して小さじ 1/4、大型の鳥に対しては小さじ 1/2 のように少量を週に 1 回与えるのであれば問題はないでしょう。

## 熱帯植物油

飼養下で暮らすほとんどの鳥たちのライフスタイルが野生のものとは大きく異なることを考慮すると、過剰なカロリーは常に懸念されます。最近では大きく普及していますが、ココナッツとレッドパームオイルは必須脂肪酸を与えることにはなりません、過剰なカロリーを摂取させることとなります。ココナッツオイルの利点について多くの主張があることを認識していますが、これまでの研究では減量以外のものはなく、しかもこれは医療用のココナッツオイルであり、食料品棚に置いてあるものではありません。研究ではまた、太り過ぎの人に限られていて、ほんの最初の時期の減量には効果があるという結果です。

レッドパームオイルはカロチンとビタミン E などを含んでいますが、これらのビタミンは他の食べ物から脂肪分を摂取することなく取り入れることができます。

食事から熱帯植物油を除外することで、潜在的に有益なオメガ 3 脂肪酸（フラックス（亜麻）、チアシード、エゴマ）を食事に追加できる余地を手助けすることとなります。

## 生のマメ科植物

乾燥した豆類は毒素を含んでいて、他のものよりも多いこともあります。豆類は水に浸して常に適切に加工しなければなりません。レンズ豆は 2～4 時間かそれ以上水に浸します。他の豆類は 8～12 時間水に浸して、すすぎます。ほとんどのマメ科植物は完全に沸騰させ、上澄みをすくい取りながら 10 分間は煮詰めなければなりません。火を弱めてコトコトと最低 20 分は軟らかくなるまで煮ます。

数種類のタイプの豆類は発芽させることができます：小豆、緑豆、ヒヨコ豆、乾燥エンドウ、レンズ豆。発芽した豆の栄養素を生物学的に利用できるようにするには、約 5 日間発芽させる必要があります。

## 神話！

キャベツ：鳥にとって安全ではないという噂がありますが、適切に与えれば問題ありません。パセリは：1990 年代後半に、S アメリカ品種は鳥にとって有害であるという噂が広まり始めました。これは立証された訳でなく、長年パセリを食べている鳥にはなんら問題はありませんでした。パセリはほどほどに与えることができますが、高いシュウ酸を含んでいるのでカルシウム摂取の妨げになります。