



少なすぎる？ 多すぎる？

Too Little of This or Too Much of That [2013年2月23日]

著者：Shauna Roberts

日本語訳：柴田 祐未子

鳥は私たちと同じように健康な体を保つためにバランスのとれた栄養が必要です。これは、ペレット、野菜、穀物、豆類、果物、スプラウト、シード、ナッツ、必須脂肪酸、時にはサプリメントなどを含むバラエティー豊かな食事を与えることで実現することができます。主食がペレット以外の場合、アルファルファや海藻のような青物の食物を1～2%補助的に加えるといいでしょう。主食のほとんどがペレットの場合、合成的に栄養成分が補足されているので、サプリメントは追加しないことをお勧めします。

バラエティーと分量は明確でないことが常のように感じますが、この結果、栄養不良や病気、ある時は死という事態になりかねません。私は食事に関して難しいものにはしたくはありませんが、誰もが、鳥のサイズと比率についての常識的なアプローチを使って、何が提供されているのかについて考えてもらえたらいいなと思っています。もし、鳥に与えられている野菜がトウモロコシと豆だとして、主食がペレットではない場合、鳥の栄養要求量に見合ったものではないと言えます。もし、体重650gの鳥の好物がバナナで、毎日1/2本のバナナを与えられているとしたら、これもまた鳥の栄養要求量に見合ったものではないと言えます。過剰な栄養を与えすぎても、これもまた問題を引き起こしてしまいます。ほとんどの場合、食事のバランスがとれていない場合、食事の栄養バランスがとれていないことに気付くまでに数年かかってしまい、この結果として心臓や肝臓、腎臓に問題が生じたり、慢性的な病気や毛引きなどという問題となって判明することがあります。

では、体重が650gの鳥が1/2本のバナナを食べることと、150ポンド(約68kg)の成人がバナナを1日に1本、あるいは2本食べることを思いうかべてください。体重約68kgの成人がバナナを1～2本食べること vs 650gの鳥がバナナを1/2本食べること。人にとっては、バナナはスナックのような感覚か食事の一部でしょう。鳥にとっては、1/2本のバナナは少なくとも1回の食事となり、総合的な栄養価値が不足してしまいますが、これに代わる食事を与えられるべきです。およそ6mmの厚さにスライスしたバナナを2枚あげるのであればより適切な量であり、栄養バランスがとれる手助けになるといえるでしょう。なぜなら、他の食事を食べる余地があるからです。さらに小さい鳥の場合、体重が250gだとすると3mmのスライスで十分でしょう。

あなたの鳥はトウモロコシは好きですか。私の鳥たちは大好きですが、時々デザートとして与えているので彼らにとっては楽しみとなっているようです。種類が豊富な食事(穀物、豆

類、野菜、青物、スプラウト、果物、そしてペレット)を食べた後に、鳥たちはトウモロコシの粒やトウモロコシを輪切りにしたものを食べることができます。多くの鳥はブドウを好むようですが、ブドウをひと房全部与えてしまうと多すぎるので、鳥のサイズに応じて、ブドウを一粒、あるいは二粒、身体の小さい鳥には一粒を 1/2 や 1/4 にカットして与えます。食べ物を提供するタイミングで、あなたと鳥のために、物事をより簡単により満足のいくものにすることもできます。ぶどうのような好物は、食事の一部として加えるよりも、おやつやデザートとして与えた方がより楽しめるでしょう。

最近気づいたことは、スターフルーツは私たちにとっても、鳥にとっても、そして、腎臓病の鳥にとっても良い選択肢とは言えないということです。これは避けた方がいいでしょう。スターフルーツには、強力な神経毒素を含む毒素が含まれています。血中に蓄積し、元の状態に戻すことができないような損傷を引き起こす可能性があります。

ネギ属のニンニクは正しく、そしてほんのわずかな量を使えば素晴らしいハーブとなります。いくつかの細菌や真菌疾患に対して有効であることが示されており、また良好な免疫系構築剤でもあると言われていています。しかし、私が気にかけていることは、オウムがニンニクを過剰に摂取したことによりニンニク毒による死亡がこれまでに1件報告されているということです。これは一日に1個、数日間食べたことによるものでした。医療目的で鳥に与える適切な量は、体重 1500g の鳥に対して 1/2 かけかこれ以下をよく切り刻んで与えます。ほんのわずかな量で効果的だということがお分かりになるでしょう。そして、一日に数回与えてしまうことですぐに与えすぎになってしまうということもお分かりいただけただけでしょうか。ニンニクはパウダータイプのもの、あるいは **kyolic** (製品名) のものを与えてもよいでしょう。与えすぎには注意です！

ナスは与えても OK です。ナスにはバイオフィラボノイドがたっぷり含まれています。これは心臓病を予防し、癌に対抗する助けに役立ちます。しかしながら、重要な点は、ナスを与える場合は必ず火を通すという点です。決して、生のままで与えてはいけません。ナスはナス科植物に属していて、ソラニンというカルシウムを阻害する物質や、胃腸障害を引き起こす毒素を含んでいます。ナスに含まれる毒素は成熟する前の実の部分に見られ、また葉や茎にもみられます。火を通すことで、胃腸障害となる危険を除外することができます。

秋の収穫物

かぼちゃは果物だということを知っていましたか。実に大きな果物ですね。あるかぼちゃは、円周が 6 フィート (約 1.8m) を超えて測定され、重さが 500 ポンド (約 226kg) を上回っているものもあります。食事として提供する時は野菜として使います。カボチャの実のオレンジ色は、様々なカロテノイドとベータカロチンの高い含有量に由来します。ビタミン C、繊維、カリウムも利点となります。鳥は生のままでも火を通して好んで食べてくれるでしょう。小さいかぼちゃはおもちゃとしても使えますが、飾りを目的として売

られているものではなく、スーパーで食料として売られているものを買うようにしてください。器用な人であれば、小さいかぼちやをくりぬいて、中におやつを隠して鳥が探せるようにすることもできます。

かぼちやの種もタンパク質、鉄、ビタミン B 群、ビタミン E の供給源となります。おいしいおやつにもなります。クッキングシート（テフロン加工でないもの）にかぼちやの種を並べて、約 120℃で何度かひっくり返しながらかぼちやの種に、焼く前に粉末赤唐辛子やとニンニクパウダーをほんの少し振りかけてもよいでしょう。また、かぼちやの種には、アミノ酸ククリピチンが含まれていて、これは条虫などの虫を麻痺させる作用があることから駆虫薬としても有用なものです。

冬のかぼちやには、夏に収穫されるものよりも、天然糖や炭水化物、ベータカロチンが多く含まれています。

私は、かぼちやを軽く蒸したり炙ったりしてから与えることを好んでやります。かぼちやには、サイコロの形に切ったり潰したり、他の野菜や果物と混ぜたりもできます。コツ：かぼちやを炙ったり蒸したりしたら、皮を剥きやすくなります。もし、調理する前に皮を剥きたい場合は、電子レンジで5分くらいチンすると剥きやすくなるでしょう。かぼちや自体はまだ固い状態ですが、皮は簡単に剥きやすくなるでしょう。

ピューレ（裏ごし）した状態のかぼちやとすりおろしたニンジンやショウガ、赤唐辛子を混ぜ合わせて、アーモンドのかけらをすこし振りかけて作ると、少し違ったパイを作ることができます。

パイ〜1/2 カップのすりおろしたニンジン、3/4 カップの裏ごししたかぼちや、小さじ 1/8 のすりおろしたしょうが、卵 1 個を混ぜ合わせます。型に入れてアーモンドのかけらをふりかけます。約 180℃のオーブンで 20〜30 分焼きます。

かぼちやをすり潰して炒り卵を少し加えて混ぜ合わせて与えることも可能です。オレンジジュースやレモンジュースを数滴垂らしてもいいでしょう。オプションとして、全粒小麦で作られたトルティーヤの生地に包んで巻いて、これをスライスして与えてもいいでしょう。ザクロもまた秋の一品となります。古いフランスの言葉で「seeded apple（種を取り除いたリンゴ）」という意味を持ちます。真紅の色をした種子は、甘くて酸っぱい味わいがあり、それは楽しくもあり面白くもあります。ザクロには強い骨になるために必要なマンガンとカリウムが含まれており、心臓発作や脳卒中のリスクを低下させるのに役立ちます。また、環境毒素から保護するために、他の抗酸化物質と一緒に働く可能性のあるエラグ酸が豊富に含まれています。ザクロに見られるカテキンは癌に対して防御し、フリーラジカル細胞の損傷から保護するアントシアニンもこの果実で見いだされています。ザクロを鳥に与えると自分たちで粒を割いて食べることもできますが、もし散らかってしまうことを避けたいなら日々の食事にザクロの粒をいくつか加えてもいいでしょう。

参考 : Wade Laura, Newman Shelley, Hemoglobinuric Nephrosis and Hepatosplenic Erythrophagocytosis in a Dusky-headed Conure After Ingestion of Garlic: Journal of Avian Medicine and Surgery 18(3):155-161, 2004