ボディスコアチャート

健康的な体重ですか？脂肪の付き具合はどうでしょう？被毛の状態は？
リストにある指標を使用してあなたのペットはどこに分類されるか確認し、健康的な体重を維持できるように計画を立てましょう！

1.細すぎ 体重が不足しています	犬の肋骨、背骨、腰骨、肩甲骨が簡単に分かる場合。 皮下脂肪がほとんどない、筋肉量が少ない場合。 +ゆっくりと食事量を増やし、しばらくは運動量を最小限にする。 +獣医師に相談し、安全に体重を増やす計画を作る。 +犬が体重を増やしていく過程での健康状態に気をつけましょう。
2.細い もう少し体重が必要です	犬の肋骨が簡単に分かる場合は健康的な体重を目指すために、もう少しバランスのとれた栄養が必要かもしれません。 +適切な量がわかるまで、ゆっくりと食事量を増やす。 +適度な運動量レベルを維持する。
3.完璧 Ideal weight 健康的な体重を維持しています	お腹周りがスッキリしており、皮下脂肪が適度に肋骨と脊椎を覆っている場合。犬の体を軽く撫でただけで肋骨と腰骨がすぐに分かり、脂肪の固まりもない場合。 +栄養と運動量が非常に良いバランスです。 +このバランスを維持しましょう！
4.太り気味 少し体重が重いです	手で触れて犬の肋骨を見つけるのに少し時間がかかる場合。 肩と尻尾の根元に脂肪がある場合。ウエストラインがない場合。 +余分なものをカットし、カロリー摂取量を減らしましょう。 +運動量を増やし、体型を戻しましょう。
5.肥満 体重が重すぎます	脂肪があるため、容易に肋骨を見つけられない場合。 この状態は不健康で、体重減少プランが必要です。 +運動を行い、カロリー摂取量を減らしましょう。 +獣医師に相談し、安全に体重を減らすための計画を作る。 +犬が体重を減らしていく過程での健康状態に気をつけましょう。

このボディスコアチャートを使用して、ペットの健康的な体重維持にお役立てください。

1.細すぎ 体重が不足しています	筋肉が少ししかない場合、肋骨、腰骨、肩甲骨が簡単に見える場合。 +ゆっくりと食事量を増やし、運動量を最小限にする。 +獣医師に相談し、安全に体重を増やす計画を作る。 +猫が体重を増やしていく過程での健康状態に気をつけましょう。
2.細い もう少し体重が必要です	猫の肋骨が簡単に感じられる場合とウエストラインがわかりやすすぎる場合は健康的な体重を目指すために、もう少しバランスのとれた栄養が必要かもしれません。 +適切な量がわかるまで、ゆっくりと食事量を増やす。 +運動量の適度なレベルを維持する。
3.完璧 Ideal weight 健康的な体重を維持しています	お腹周りがスッキリしており、皮下脂肪が適度に肋骨と脊椎を覆っている場合。猫の体を軽く撫でただけで肋骨と腰骨がすぐに分かり、脂肪の固まりもない場合。 +栄養と運動量が非常に良いバランスです。 +このバランスを維持しましょう！
4.太り気味 少し体重が重いです	猫を上から見るとソーセージのような体型でウエストラインがない場合。手で猫の肋骨を見つけるのに少し時間がかかり、肩と尻尾の根元に脂肪がある場合。横からお腹を見た際に脂肪が垂れ下がっている場合。 +余分なものをカットし、カロリー摂取量を減らしましょう。 +運動量を増やし、体型を戻しましょう。
5.肥満 体重が重すぎます	肋骨を見つけるのに時間がかかる場合。脊椎、胸、尻尾の根元、下半身の脂肪の沈着が明らかな場合。上から猫を見た際、ウエストラインがなく、明らかにお腹が垂れ下がっている場合。この状態は不健康で、体重減少プランが必要です。 +運動を行い、カロリー摂取量を減らしましょう。 +獣医師に相談し、安全に体重を減らすための計画を作る。 +猫が体重を減らしていく過程での健康に気をつけましょう。