

タランチュラ(オオツチグモ科)飼育における レッドローチ(*Blatta lateralis*)の適性に関する 包括的評価および運用戦略報告書

1. 序論: 現代アラクノカルチャーにおける餌昆虫の進化と課題

捕食性節足動物、とりわけタランチュラ(Theraphosidae)の飼育、通称「アラクノカルチャー(Arachnoculture)」の世界において、飼育技術の洗練に伴い、餌昆虫(Feeder Insects)の選択は単なる「給餌」の枠を超え、生体の健康寿命、繁殖成功率、そして発色や活動性といったクオリティ・オブ・ライフ(QOL)を決定づける最重要因子として認識されるに至っている。

かつて、爬虫類や奇蟲の餌といえば、入手性とコストの観点からヨーロッパイエコオロギ(*Acheta domesticus*)やフタホシコオロギ(*Gryllus bimaculatus*)が「ゴールドスタンダード」として君臨していた。しかし、これらの種が抱える「共食いによるロス」「鳴き声による騒音」「特有の悪臭」「短命」といった管理上の欠点は、多くの飼育者を長年にわたり悩ませてきた。21世紀に入り、これらの課題を克服する代替餌として、南米原産のアルゼンチンモリゴキブリ(*Blaptica dubia*、通称デュビア)と、中央アジア原産のトルキスタンゴキブリ(*Blatta lateralis*、通称レッドローチ)が台頭し、餌昆虫のパラダイムシフトが発生した。

本報告書は、この「次世代の餌昆虫」の中でも、特にタランチュラ飼育において賛否両論を巻き起こしつつも、その機能性から熱狂的な支持を集める**レッドローチ(*Blatta lateralis*)**に焦点を当てる。その栄養学的特性、行動生態学的メリット、飼育管理(Husbandry)の実際、そして日本国内における法的・倫理的課題に至るまで、利用可能な学術的知見とブリーダーの経験則(Empirical Evidence)を網羅的に統合し、徹底的に検証するものである。

本稿の目的は、単なる「良し悪し」の二元論的結論を出すことではない。タランチュラの種ごとの生態(樹上棲・地表棲・地中棲)やライフステージ(幼体・成体)、さらには飼育者の住環境や管理能力といった多変量解析に基づき、レッドローチがいかなる条件下で「最適解(Optimal Solution)」となり得るのか、あるいは回避すべきリスクとなるのかを、極めて高い解像度で提示することにある。

2. *Blatta lateralis* の生物学的プロフィールと基礎生態

レッドローチの餌としての特性を理解するためには、まずその生物学的・分類学的背景を深く理解する必要がある。彼らの「生き様」こそが、餌としての「機能」を決定づけているからである。

2.1 分類と名称の混乱

- 学名: *Blatta lateralis* (旧学名 *Shelfordella lateralis* も依然として広く使用される)。
- 通称: レッドローチ(Red Roach)、レッドランナー(Red Runner)、トルキスタンゴキブリ(

- Turkestan Cockroach)、ラスティレッド(Rusty Red)。
- 分類: ゴキブリ目(Blattodea)、ゴキブリ科(Blattidae)。

「レッドランナー」という英名が示す通り、本種はその驚異的な走力と活動性を最大の特徴とする。日本の家屋害虫であるクロゴキブリ等とは異なり、中央アジアから中東、北アフリカにかけての乾燥地帯を原産とする¹。この「乾燥地帯原産」という進化的背景は、彼らの飼育管理において「蒸れに弱く、乾燥に強い」という決定的な特性を与えている。

2.2 性的二型と形態的特徴

レッドローチは顕著な性的二型(Sexual Dimorphism)を示す。この違いは、タランチュラへの給餌戦略において重要な意味を持つ。

- オス成虫: 体長2.5~3cm程度。全体に淡い赤褐色で、体長を超える長い翅(はね)を持つ。飛翔能力については議論があるが、持続的な飛行よりも、高所からの滑空や、驚いた際の跳躍的な飛翔を行う能力がある²。細身で動きが極めて俊敏であり、視覚的に獲物を探索するタランチュラの捕食スイッチを入れるのに適している。
- メス成虫: 体長はオスと同程度だが、幅広でずんぐりとしている。翅は退化しており、腹部が露出している。黒に近い濃い赤褐色をしており、外見は「大きなダンゴムシ」や古代の甲虫を連想させる⁴。飛翔能力は皆無であり、壁を登る能力もないため、管理はオスよりも容易である。腹部に卵鞘(Ootheca)を保持している姿が頻繁に観察される。
- 幼虫(Nymph): 孵化直後の幼虫は数ミリメートルと極めて小さく、赤みがかった飴色をしている。外骨格が非常に柔らかく、タランチュラの幼体(スリング)にとって理想的なサイズと硬度を提供する。

2.3 繁殖生態: 卵生戦略の功罪

デュビアが卵胎生(メスの体内で卵を孵化させ、幼虫を産む)であるのに対し、レッドローチは**卵生(Oviparity)**である。メスは小豆のような形状の卵鞘(Ootheca)を産み落とす⁵。

- メリット: 卵鞘は乾燥に強く、適切な温湿度管理下であれば放置しておくだけで孵化する。一度の産卵で多数の幼虫が得られるため、繁殖の爆発力(Population Growth Rate)はデュビアを遥かに凌駕する⁷。この高い繁殖効率率は、大量の餌を必要とする多頭飼育者にとってコスト面での大きな恩恵となる。
- デメリット: 卵鞘がケージ内の床材や隠れ家に付着したり、隙間に転がり込んだりするため、掃除の際に卵鞘を見落として廃棄してしまうリスクがある。また、管理不十分な環境では卵鞘が乾燥しすぎて孵化しない、あるいは逆にカビるといったトラブルも発生する。

3. 栄養学的深層分析: タランチュラの代謝要求との適合性

タランチュラの成長、脱皮(Ecdysis)、および繁殖は、摂取する獲物の栄養組成に完全に依存している。野生下のタランチュラは日和見的な捕食者であるが、飼育下では提供される餌が栄養の全てであるため、その組成バランスは極めて重要である。

3.1 マクロ栄養素の比較優位性: 高タンパク・低脂質の黄金比

複数の栄養分析データ⁶に基づき、レッドローチの栄養価を他の主要な餌昆虫と比較すると、その特異性が浮き彫りになる。

表1: 主要餌昆虫の栄養成分比較(乾燥重量比: Dry Matter Basis)

栄養素	レッドローチ (B. lateralis)	デュビア (B. dubia)	ヨーロッパイエコオロギ (A. domesticus)	ミルワーム (T. molitor)
タンパク質	約 63% ⁶	約 36% - 46% ⁹	約 18% - 66% (変動大) ⁹	約 50%
脂質	約 14% ⁶	約 7% - 24% ¹⁰	約 6% - 22% ¹⁰	30% - 40%
水分	約 66% - 74% ⁶	約 60% - 66% ¹¹	約 77% ¹²	約 60%
Ca:P比率	1:9 ⁵	1:1 - 1:3 ¹⁰	1:9 - 1:10 ¹¹	1:7 - 1:18
灰分	約 2%	約 1% - 1.7%	約 1% - 1.6%	-

3.1.1 タンパク質の質とタランチュラの成長

レッドローチの最大の特徴は、乾燥重量比で60%を超える圧倒的なタンパク質含有量である。タランチュラの外骨格や筋肉組織の大部分はタンパク質で構成されており、特に幼体期(Sling)から亜成体(Sub-adult)にかけての急成長期には、大量の氨基酸が必要となる。レッドローチを主食とすることで、成長速度が加速し、脱皮間隔が短縮される傾向が多くのブリーダーによって報告されている⁶。

3.1.2 脂質管理と肥満リスクの回避

飼育下のタランチュラは野生下と比較して運動量が極端に少ない。そのため、高脂質の餌(ミルワームやスーパーワーム等)を与え続けると、腹部が過剰に肥大化し、脱皮不全(Dysecdysis)や落下時の腹部破裂リスクが高まる。レッドローチの脂質は約14%と適度であり、エネルギー源としての役割を果たしつつも、過剰摂取による肥満を防ぐ「リーン(Lean)」な食材としての特性を持つ。これは、長期間絶食することのあるタランチュラの代謝維持にとっても理想的なバランスと言える。

3.2 消化吸収率(Digestibility)と外骨格の物性

栄養成分表の数値以上に重要なのが、「実際にどれだけ消化吸収されるか」である。

- 体外消化のメカニズム: タランチュラは獲物に消化酵素を含んだ毒液を注入し、内部組織を溶解させてから吸引する。したがって、獲物の外皮(クチクラ層)が硬く厚い場合、消化酵素の浸

透が阻害され、摂食効率が低下する。

- レッドローチの優位性: レッドローチは、同サイズのデュビアやコオロギと比較して、外骨格が極めて薄く柔らかい⁵。これは「Meat-to-Shell Ratio(殻に対する肉の比率)」が高いことを意味し¹⁴、タランチュラが労せずして最大限の栄養を摂取できることを示唆している。特に牙が未発達な幼体や、脱皮直後の個体にとって、この「柔らかさ」は生死を分けるほどのメリットとなる。

3.3 ミネラルインバランスとガットローディング (Gut-loading)

レッドローチの栄養面における唯一にして最大の弱点は、カルシウム(Ca)とリン(P)の比率(Ca:P比)の悪さである。脊椎動物において理想とされるCa:P比は2:1程度だが、レッドローチは1:9と圧倒的にリン過多である⁵。タランチュラは脊椎動物ほどカルシウム代謝性骨疾患(MBD)のリスクは高くないものの、脱皮時の外骨格硬化プロセスにおいて微量ミネラルのバランスは無視できない。

ここで重要となるのが「ガットローディング (Gut-loading)」という概念である。レッドローチは代謝が早く、摂食活動が旺盛であるため、与えられた餌を短時間で体内に充填する能力に長けている。

- 実践的プロトコル: 給餌の24~48時間前に、高カルシウム・高ビタミンの餌を与える。
 - 推奨食材: 小松菜、ニンジン、カボチャ(ビタミンA・カルシウム源)、高品質なラットフードやドッグフード(タンパク質・ミネラル強化)、および専用のガットロード用飼料¹。
 - 注意点: タランチュラに有害な農薬を避けるため、無農薬野菜の使用あるいは皮を剥く等の処理が推奨される。また、水分補給として果物を与える際は、糖分過多による発酵やダニの発生に注意が必要である。

4. 行動生態学的適合性: 捕食者と被食者のダイナミクス

タランチュラは視覚主導の捕食者ではなく、主に感覚毛(Trichobothria)による振動感知に頼る待ち伏せ型の捕食者である。この「ハンティング・スタイル」において、レッドローチは他の餌昆虫にはない決定的なアドバンテージを持つ。

4.1 「動き」が引き出す本能: Feeding Responseの最大化

レッドローチ(Red Runner)の名が示す通り、本種はひと時もじっとしていない。ケージに投入されると、即座に走り回り、探索行動を開始する。

- 振動のシグナル: この絶え間ない動きは、床材や空気を介して微細な振動を発生させ、タランチュラの感覚毛を強力に刺激する。「何か動いている」というシグナルは、拒食気味の個体や、反応の鈍い個体の捕食スイッチを強制的にオンにする効果がある⁵。
- デュビアとの対比: 対照的に、デュビアは危険を察知すると「フリーズ(擬死)」するか、物陰や床材の下に潜り込む習性が強い¹³。動きを止めたデュビアはタランチュラのセンサーから消え、背景の一部と化してしまう。これは捕食機会の損失を意味するだけでなく、未消化の餌がケージ内に残留するリスクを高める。

4.2 樹上棲タランチュラ(Arboreal Species)への特効性

タランチュラの飼育において、*Poecilotheria*属、*Avicularia*属、*Caribena*属などの樹上棲種への給餌は課題が多い。彼らはケージ上部に巣を作るため、地表を這う餌には反応しづらいからである。

- 立体的探索行動: レッドローチは、ツルツルした面以外であれば垂直な壁面を容易に登攀する能力を持つ¹⁶。さらに、活発な探索行動により、ケージの上部やコルク樹皮の裏側まで自ら入り込んでいく傾向がある。
- 「死へのランニング」: この習性により、レッドローチは樹上棲タランチュラの待つ巣の目の前まで自ら到達し、捕食される確率が飛躍的に高まる。これは、ピンセット給餌(Tong Feeding)を受け付けられない神経質な個体や、巣から出てこない個体に対して、ストレスを与えずに自然な捕食を促す最良の手段となる¹³。

4.3 地中棲・地表棲種への適用と注意点

地表棲(Terrestrial)や地中棲(Fossorial)のタランチュラに対してもレッドローチは有効だが、いくつかの注意が必要である。

- 潜らない特性: レッドローチは物陰には隠れるが、デュビアのように床材(ソイル等)の中に自ら穴を掘って潜る能力(Burrowing capability)はほとんどない¹⁷。これは、餌が床材の中に消えてしまい、タランチュラが気付かないまま放置されるリスク(およびその後の腐敗や脱皮中の事故)を防ぐ上で大きなメリットである。
- 速すぎる動き: 一方で、動きが速すぎるため、動作の緩慢なタランチュラ種(*Grammostola*属の老齢個体など)が捕まえないケースがある²⁰。このような場合は、ピンセットで脚を一部摘んで動きを制限するか、あえて動きの遅いデュビアを選択する方が賢明である。

4.4 安全性: 脱皮事故(Molting Accidents)のリスク評価

タランチュラ飼育における最大の悪夢は、脱皮中に無防備な生体が餌昆虫に齧られて死亡することである。

- コオロギの危険性: コオロギは顎が強く雑食性が高いため、飢餓状態になると容易に脱皮中のタランチュラを襲い、致命傷を与える⁹。
- レッドローチの安全性: レッドローチは比較的攻撃性が低く、タランチュラを積極的に襲うことは稀であるとされる²¹。しかし、リスクはゼロではない。特に水分不足の状態では、水分を求めてタランチュラの柔らかい外皮を齧る可能性がある。原則として、給餌後24時間以内に捕食されなかった個体は回収することが鉄則である。

5. 比較分析: 三つ巴の戦い(レッドローチ vs デュビア vs コオロギ)

これまでの分析に基づき、主要3種の特性を包括的に比較する。

表2: タランチュラ餌昆虫の総合評価マトリクス

評価軸	レッドローチ	デュビア	ヨーロツパイエコオロギ
栄養価(タンパク質)	◎ (極めて高い)	○ (高い)	○ (変動あり)
消化吸収性(柔らかさ)	◎ (非常に柔らかい)	○ (成虫は硬い)	△ (脚や羽が硬い)
食いつき(誘引力)	◎ (動き回る)	△ (止まる/潜る)	○ (跳ねる)
樹上棲種への適性	◎ (登る)	× (登れない)	△ (跳ねるが制御難)
スリングへの適性	◎ (SSサイズが最適)	△ (成長遅くサイズ確保難)	○ (ピンヘッドが入手難)
管理の容易さ	○ (丈夫)	◎ (非常に丈夫・長寿)	× (水切れ/蒸れに弱い)
繁殖効率	◎ (爆発的)	○ (安定的だが遅い)	○ (早いが手間がかかる)
臭気・衛生	△ (独特の臭気あり)	◎ (ほぼ無臭)	× (激臭・アンモニア臭)
静音性	◎ (無音)	◎ (無音)	× (成虫は鳴く)
脱走リスク	△ (速い・滑空)	◎ (遅い・登れない)	× (跳躍力・齧る)
心理的障壁(見た目)	× (ゴキブリそのもの)	△ (ダンゴムシ風)	△ (虫嫌いには辛い)

5.1 「vs デュビア」: 静と動の対決

デュビアは「管理のしやすさ(臭わない、死なない、逃げない)」において圧倒的な勝者である。しかし、「餌としての機能(食いつき、栄養密度)」においてはレッドローチに軍配が上がる。

- 結論: 管理の手間を惜まず、タランチュラの成長と反応を優先するならレッドローチ。自身のQOL(臭い対策等の手間削減)を優先するならデュビア。

5.2 「vs コオロギ」: 過去の遺物か？

コオロギは「臭い、うるさい、すぐ死ぬ、共食いする、脱走する」と管理面でのデメリットが際立つ。レッドローチはコオロギの「動きの良さ」「柔らかさ」というメリットを保持しつつ、コオロギのデメリット(騒音、虚弱さ)をほぼ解消した上位互換と言える⁹。唯一コオロギが勝るのは「どこでも買える入手性」と「1匹単価の安さ(大量購入時)」程度である。

6. 飼育管理 (Husbandry) の実際: リスクとベネフィットの天秤

レッドローチの導入を躊躇させる最大の要因は、「臭い」と「脱走」である。しかし、適切な管理プロトコルを確立すれば、これらのリスクはコントロール可能である。

6.1 臭気対策の科学: 通気と乾燥

レッドローチは特有の「油臭い」「甘ったるい麝香臭」を発する⁴。この臭いの主成分はフェロモンや代謝産物であり、湿度が高まるとバクテリアの繁殖と共に強烈な悪臭へと変化する。

- 対策1: 徹底的な乾燥維持: レッドローチは乾燥に極めて強い。給水器(給水ボトルやクリスタルジェル)以外からの水分供給を絶ち、床材を敷かない(ベアタンク)か、吸湿性の高い素材を使用する。糞(Frass)が湿ると臭いが発生するため、乾燥状態を保つことが消臭の鍵である²³。
- 対策2: 通気性の最大化: 一般的なプラスチックケースの蓋ではなく、園芸用の鉢底ネットや金属メッシュなど、開口率の高い蓋を使用する。空気を滞留させないことで、臭気を拡散・揮発させる²³。
- 対策3: バイオアクティブ・アプローチ: 腐葉土やくん炭(炭化もみ殻)を床材とし、ワラジムシなどの分解者を同居させることで、糞を分解させ臭いを抑制する方法も提案されている²²。くん炭は多孔質構造により臭着効果も期待できる²⁶。

6.2 脱走防止 (Escape Proofing) の鉄則

レッドローチの脱走は、家庭内不和の直接的原因となる。物理的な障壁と化学的な障壁を組み合わせた多重防護が必要である。

- 容器の選定: 内壁に凹凸のない、ツルツルのプラスチックケース(衣装ケース等)を使用する。傷がつくとそこを足掛かりに登るため、新品の使用が望ましい。
- 上部の処理: ケースの上部5~10cmの範囲に、ワセリンあるいは**炭酸カルシウム粉末(ベビーパウダー等)**を帯状に塗布する。これにより、万が一壁に登ってきても滑落する²⁷。
- 蓋の密閉性: 幼虫は極めて小さいため、通気口の隙間から脱走する。「コバエシャッター」のような微細なフィルター付きのケースは有効だが、蒸れの原因となるため、蓋自体をメッシュ加工するDIYが推奨される²⁸。

6.3 アレルギーと衛生管理

ゴキブリの糞や脱皮殻は、強力なアレルギーとなり得る。喘息やアレルギー体質の飼育者は、マスク

着用の上、換気の良い場所でメンテナンスを行うべきである³⁰。定期的な掃除(1~3ヶ月ごと)を行い、蓄積した糞(Frass)を除去することが、飼育者自身の健康を守るためにも不可欠である¹⁹。

7. 日本国内における法的・倫理的ランドスケープ

日本でレッドローチを扱う以上、外来生物法(特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律)との関係を見逃することはできない。

7.1 現在の法的ステータス(2025-2026年予測)

現時点(2024年以降の公開情報に基づく)において、*Blatta lateralis*(レッドローチ)は環境省の「特定外来生物(Invasive Alien Species)」リストには掲載されていない³²。したがって、現行法下では飼育、繁殖、販売、譲渡は合法である。

しかし、これは「安全である」ことを意味しない。千葉県等で外来ゴキブリの定着が確認されており、環境省は監視を強めている³³。将来的に「条件付特定外来生物」や「特定外来生物」に指定される可能性はゼロではない。指定された場合、新たな飼育の禁止や許可制への移行など、ドラスティックな規制が敷かれることになる。

7.2 侵略的外来種としてのリスク評価

レッドローチは寒さに弱く、日本の冬季の屋外環境では越冬できないと一般に考えられている(*Blattella germanica*等は建物内で越冬するが、*B. lateralis*の耐寒性は限定的とされる)²。しかし、都市部のヒートアイランド現象や、温暖な下水道網、コンポスト周辺など、微気象(Microclimate)によっては定着するリスクがある。

7.3 飼育者の倫理的責任(Ethical Responsibility)

法的規制の有無にかかわらず、外来生物を扱う飼育者には以下の倫理的義務がある。

- 逸出防止(Zero Escape Policy): 1匹たりとも野外に逃がさない管理体制を構築すること。
- 野外放出の厳禁: いかなる理由があろうとも、生きたまま野外に捨てることは生態系へのテロ行為と同義である。
- 確実な処分: 余剰個体や飼育終了時の個体は、冷凍殺処分等により確実に生命活動を停止させてから廃棄すること³⁵。

8. 結論および運用推奨事項(Best Practices)

「タランチュラの餌としてレッドローチは最適か？」という問いに対する答えは、条件付きの「YES」である。

レッドローチは、タランチュラの生理学的要求(栄養・消化)と行動学的要求(捕食本能)を満たすとい

う点において、現在入手可能な餌昆虫の中で最もパフォーマンスが高い「機能的最適解」である。

しかし、その「運用コスト(臭い対策、脱走防止、不快感)」は高い。したがって、万人に手放して推奨できるものではない。

8.1 推奨される運用シナリオ

以下のいずれかに該当する場合、レッドローチの導入を強く推奨する。

1. スリング(幼体)の育成: 成長速度を最大化し、生存率を高めたい場合。SSサイズのレッドローチに勝る餌はない²¹。
2. 樹上棲タランチュラの飼育: *Poecilotheria*属や*Avicularia*属など、給餌難易度の高い種を飼育している場合。
3. 拒食個体への対応: 他の餌に見向きもしない個体の食欲を刺激する「切り札」として。

8.2 運用モデルの提案

リスクとベネフィットのバランスを取るため、以下の運用モデルを提案する。

- メインストリーム: 成体や地表棲種の主食には、管理が容易で栄養バランスの良い「デュビア」を使用する。
- スペシャルティ: スリング、樹上棲種、産卵後のメスの立ち上げ用に、少量の「レッドローチ」をサブとしてストックする。
- リスクヘッジ: 繁殖は行わず、必要な分だけ都度購入するか、あるいは管理の手間がない「冷凍レッドローチ」をピンセット給餌で活用する(ただし、動きによる誘引効果は失われるため、食いつきは生体に劣る可能性がある)³⁷。

タランチュラという、進化の歴史を生き抜いてきた捕食者を飼育することは、彼らの野生下での営みを再現することに他ならない。レッドローチという「野性味あふれる餌」を使いこなすことは、アラクノカルチャーの深度を深め、飼育者としてのスキルを一段階引き上げる挑戦となるだろう。

免責事項: 本報告書の情報は作成時点のものであり、外来生物法などの法的規制は変更される可能性があります。飼育者は常に最新の法令を確認し、遵守する責任があります。

引用文献

1. What Do Red Runner Roaches Eat? | DubiaRoaches.com, 1月 17, 2026にアクセス、<https://dubiaroaches.com/blogs/feeder-insect-care/what-do-red-runner-roache-s-eat>
2. Dubia vs Red Runners : r/tarantulas - Reddit, 1月 17, 2026にアクセス、https://www.reddit.com/r/tarantulas/comments/6k2x2w/dubia_vs_red_runners/
3. Extra Small | 1/4" | Red Runner Roaches - TC INSECTS, 1月 17, 2026にアクセス、<https://tcinsects.com/product/1-4-live-red-runner-roaches-for-sale/>
4. タランチュラを飼っています - 餌(たべない) - 小説家になろう, 1月 17, 2026にアクセス、<https://ncode.syosetu.com/n2966gg/4/>

5. Red Runner Roaches – The Underrated Powerhouse Feeder for Reptiles and Inverts - Tasty Critters, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://tastycritters.com/blogs/tasty-critters-blog/red-runner-roaches-the-under-rated-powerhouse-feeder-for-reptiles-and-inverts>
6. Red Runner Roaches: The Ultimate Feeder Insect Guide — PNW ..., 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.pnwreptilebites.com/blogs/blog-post-title-three-9ebxe>
7. レッドローチの特徴、飼育と繁殖方法 - 虫の森, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://xn--u9j241ospt.com/%E3%82%A8%E3%82%B5%E8%99%AB/%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%89%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%81%E3%81%AE%E7%89%B9%E5%BE%B4%E3%80%81%E9%A3%BC%E8%82%B2%E3%80%81%E7%B9%81%E6%AE%96%E6%96%B9%E6%B3%95/>
8. Nutrient Data for Common Feeder Insects - Badgerland Reptile Rescue, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://badgerlandrescue.com/wp-content/uploads/ToBeSorted/nutrient-data-for-common-feeder-insects.pdf>
9. Dubia Roaches vs Crickets | DubiaRoaches.com – Dubia.com, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://dubiaroaches.com/blogs/feeder-insects/dubia-roaches-vs-crickets>
10. Dubia Roaches vs Crickets - Which is the Better Feeder? - The Critter Depot, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.thecritterdepot.com/blogs/news/dubia-roaches-vs-crickets-which-is-the-better-feeder>
11. Crickets vs. Dubia Roaches - Which is the Better Feeder? - Ovipost, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.ovipost.com/blogs/news/crickets-vs-dubia-roaches-which-is-the-better-feeder>
12. What Are the Best Staple Feeder Insects for Reptiles? | DubiaRoaches.com, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://dubiaroaches.com/blogs/feeder-insects/best-staple-feeder-insects-reptiles>
13. Dubias or red runners? : r/tarantulas - Reddit, 1月 17, 2026にアクセス、
https://www.reddit.com/r/tarantulas/comments/1n4lr3/dubias_or_red_runners/
14. Crickets vs roaches vs locusts - The B.T.S Tarantula Community Board, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://thebts.co.uk/forums/forum/b-t-s-tarantula-community-board/bts-discussion-forum/7864-crickets-vs-roaches-vs-locusts>
15. Does anyone have the nutritional value of red runner roaches? : r/leopardgeckos - Reddit, 1月 17, 2026にアクセス、
https://www.reddit.com/r/leopardgeckos/comments/1mpnyki/does_anyone_have_the_nutritional_value_of_red/
16. Caring for your roaches – Fear Not Tarantulas, Inc., 1月 17, 2026にアクセス、
<https://fearnottarantulas.com/pages/caring-for-your-roaches>
17. Red Runner Roaches #1 For Small Reptiles - Insects, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://store.readyreptilefeeders.com/turkistan-red-runner-roaches>
18. Has anyone tried red runner roaches or red goblin roaches as feeders? : r/Lizards - Reddit, 1月 17, 2026にアクセス、

- https://www.reddit.com/r/Lizards/comments/131pzj7/has_anyone_tried_red_runner_roaches_or_red_goblin/
19. Red runner roach care... : r/tarantulas - Reddit, 1月 17, 2026にアクセス、
https://www.reddit.com/r/tarantulas/comments/faa3z8/red_runner_roach_care/
 20. 【その他昆虫】レッドローチ[1] - 理球荘-REQSO-, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://reqso.hatenablog.com/entry/2023/06/17/054427>
 21. Feeding Your Tarantula - Jamie's on the Web, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.jamiesontheweb.com/pages/feeding-watering-your-tarantula>
 22. 初心者でも保管が超簡単な生き餌「レッドローチ」をカナヘビは食べるの？, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://search-of-a-freedom-life.com/red-roach>
 23. エサ用レッドローチの飼い方How to keep cockroaches for bait - YouTube, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.youtube.com/watch?v=ITuDkE2ufwo>
 24. 超閲覧注意！レッドローチの掃除とはじめての木炭【爬虫類の餌】 - YouTube, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.youtube.com/watch?v=izsMJ9m2WoU>
 25. A thorough explanation of the lizard's favorite live food, the red roach - YouTube, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.youtube.com/watch?v=AK2QvDK0mXk>
 26. 炭資材の定番！もみ殻くん炭の使い方や作物への効果をご紹介します - 施設園芸.com, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://shisetsuengei.com/news-column/growth-up/growth-up-073/>
 27. Red Runner Care and Info - M.R. Pet Supplies, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://mrpetsupplies.com/pages/red-runner-care-and-info>
 28. 餌用ゴキブリが脱走したので2度と逃げられないようにする【レッドローチ&デュビアの飼育環境】, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.youtube.com/watch?v=RRYI4Yc9UW0>
 29. レッドローチやデュビア飼育&繁殖の本格的セット | あり巣式ローチ飼育コンテナセット, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://ari-gura.com/roach-container/>
 30. Dubia Roaches vs Crickets: Which Is the Better Feeder Insect? | Bearded Dragon Care, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://dragonsdiet.com/blogs/dragon-care/dubia-roaches-vs-crickets-which-is-the-better-feeder-insect>
 31. お掃除頻度はどれくらい？ ケージやアクセサリーの掃除方法をご紹介します！ - GEX, 1月 17, 2026にアクセス、
https://www.gex-fp.co.jp/exoterra/breed/leopardgecko/leopardgecko_sub3/leopardgecko_03-002/
 32. 特定外来生物等一覧 | 日本の外来種対策 | 外来生物法 - 環境省, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.env.go.jp/nature/intro/2outline/list.html>
 33. 外来生物の防除のあり方に関する質問主意書 - 衆議院, 1月 17, 2026にアクセス、
https://www.shugiin.go.jp/internet/itdb_shitsumon.nsf/html/shitsumon/a204108.htm
 34. Blattella germanica / Invasive Species of Japan, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.nies.go.jp/biodiversity/invasive/DB/detail/60200e.html>
 35. 条件付特定外来生物アカミガメ・アメリカザリガニの規制について | 日本の外来種対策 - 環境省, 1月 17, 2026にアクセス、
<https://www.env.go.jp/nature/intro/2outline/regulation/jokentsuki.html>
 36. What are your favourite feeders? : r/tarantulas - Reddit, 1月 17, 2026にアクセス、

https://www.reddit.com/r/tarantulas/comments/zy45nx/what_are_your_favourite_feeders/

37. レッドローチの中古が安い！激安で譲ります・無料であげます - ジモティー, 1月 17, 2026にアクセス、

<https://jmt.y.jp/all/sale-kw-%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%89%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%83%81>