

環境問題に関するベジタリアン・ヴィーガンのニュース

- 国連(IPCC)の昨年8月の報告書で、植物ベースの食生活への移行は、持続可能性にとって重要である事を報告している。
- フィンランドのヘルシンキ市は、市民に持続可能なヴィーガン食への移行を促すためのウェブサイトとアプリをリリース。
- アカデミー賞やゴールデングローブ賞などのハリウッドアワードは、今年から100%ヴィーガンメニューに切り替わった。
- メルボルンのモアランド市議会や、ニューヨーク市のすべての公立学校や刑務所は、気候変動に対処するためMeat Free Monday(ミートレスマンデー)に参加。
- EUをはじめ、スペインやカナダ政府なども植物性食品へ投資、また、ニュージーランド政府なども植物農業を推進。
- ハーバード大学は、ヴィーガン食を推進するプロジェクトに参加、英国の多くの大学(ケンブリッジ大学やロンドン大学など)は牛肉などを禁止、その他、フィンランドやポルトガルの大学も続いている。

ベジタリアン食に関する 米国・栄養食料アカデミーの公式声明(2016)

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage. (J Am Diet Assoc. 2016, p1970)

適切に献立されたベジタリアン食、ビーガン食は、健康的でかつ栄養学的に適切であり、ある種の病気に対する予防や治療に有益である。適切なベジタリアン食は、妊娠中、授乳中、乳幼児、思春期、青年期、老齢期、そして運動選手を含めて、**全てのライフサイクルにおいて適切である**。これが、米国・栄養食料アカデミーの立場である。植物ベースの食事は、動物性食品を多く含む食事と比べて、より環境的に持続可能であり、環境に与えるダメージは非常に少ない。

[ヴィーガン食等は、COVIDの重症度を大幅に軽減するという、科学研究] 植物ベースの食事をしている人は、肉を食べる人に比べて、COVID-19の「中程度から重度」に至る確率が73%低くなるという科学的な研究が、世界5大医学雑誌BMJ(ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル)に2021年6月7日に公開されました。

コロンビア大学やジョンズホプキンス大学、スタンフォード病院らの科学者・研究者らの研究で、6か国(フランス、ドイツ、イタリア、スペイン、英国、米国)の医療従事者2300人以上を追跡調査したもので、「ヴィーガン食などの植物ベースの食事による重症度軽減の、公式な研究である」とも言われているようです。

BMJ論文URL「Plant-based diets, pescatarian diets and COVID-19 severity: a population-based case-control study in six countries」：
<https://nutrition.bmj.com/.../2021/05/18/bmjnp-2021-000272>

[ヴィーガンの子供の栄養は足りている/生物学者バトラ博士による解説記事]

ヘルシンキ大学によるヴィーガン食のビタミン不足の問題の研究に対し、ヴィーガンの子供でもビタミン不足しないことを、バトラ博士が解説しています。

鉄分やビタミンB12に関しては、さまざまな研究によって、ヴィーガンの子供であっても不足せず、場合によっては、肉を食べる人よりも多いという事が言われています。

すべての大規模な保健機関は、栄養学的にバランスが取れたヴィーガン食は、妊娠、授乳、幼児期、小児期、青年期、高齢者を含むライフサイクルのすべての段階に適しているという見解を示しています。



レバノンには、非営利団体レバノン・ヴィーガンが設立した、ヴィーガンのハイエク病院があり、栄養や健康に関し、多くの科学的裏付けがなされている、完全な菜食(ヴィーガン食)の食事を提供しているようです。

ハイエク病院の発表では、「私たちの健康と地球、そして、私たちの仲間である生命のため。」であるとのこと。

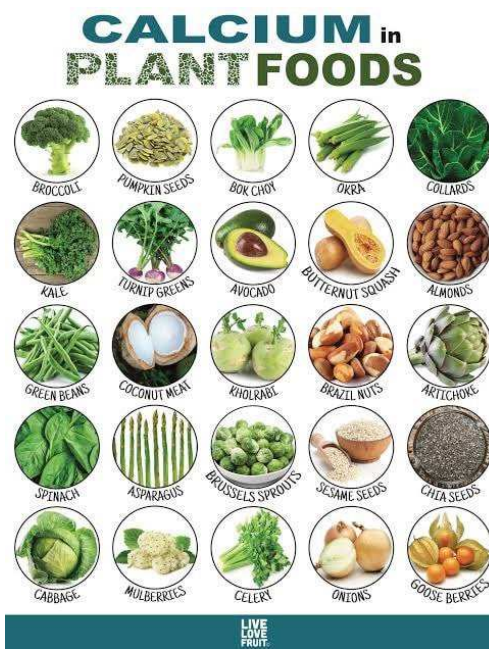


CHOOSECOMPASSION.NET
Lebanon Hosts The Very First Vegan Hospital in The World!

牛肉と大豆のアミノ酸スコアは同じですので、肉を大豆などに置き換えることで、簡単にレシピが作れます。

カルシウムも、牛乳などではなく、以下のようなもので補うことができます。

ビタミンB12は、肉を食べている人でも、欠乏しやすいので注意が必要です。欧米ではサプリメントを推奨していますが、日本人は、発酵食品を多くとるなどの理由から、欠乏する人はあまりいないようです。



たんぱく質は：

豆腐、ほうれん草、ブロッコリー、アーモンド、ピーナッツなど

カルシウムは：

ブロッコリー、ほうれん草、アボカド、玉ねぎ、アーモンド、ケールなど

鉄分は：

ほうれん草：じゃがいも、大豆、アーモンドなど

大豆ミート活用レシピ例(蝶理株式会社様の大豆ミート使用)



大豆ミートや調味料は、最近では、スーパーや自然食品店で簡単に手に入り、水で戻すだけで調理も簡単です。「ベジタリアン通販」または、「大阪 自然食品店」などで検索。

レシピも、インターネットや動画などで、「ベジタリアン(ヴィーガン)レシピ」で検索すると、数千も出てきます。

図書館や書店でも、「菜食(マクロビオティック)料理」の本がたくさん出ています。

ベジタリアンレストランは、「大阪 ベジタリアンレストラン」などで検索すると、出てきます。

以下は、「クックパッド ヴィーガン」で検索したレシピの一例(作り方も載っています)

クックパッド | サービス一覧

ビーガントマトラーメン五華抜き米粉麺

グルテンフリーの米粉(VegeHeart米粉ラーメン)を使った五華抜きニンニク玉ねぎ(ネギ)不使用の精進料理レシピです。

[VegeHeart](#)

材料 (2人分)

VegeHeart米粉ラーメン	2人分
★オーガニックマト缶(ダイスカット)	300g
★お水	500cc
★しょうがパウダー	小さじ1
★昆布だし	小さじ1
★お醤油	小さじ2
★白みそ	小さじ1
★オリーブオイル	小さじ1
塩 コショウ	少々
ローリエの葉	2〜3枚

■ ●トッピング●

お豆腐	適量
薬物(パクチーやワサビ菜 水菜など)	お好みの量
ナス	お好みの量

ソイミートでハンバーグ ビーガン風

以前作った分をもっと美味しくしてみました

[ranco](#)

材料 (1〜2人分)

ベジート人参	1枚
豆腐	1/4丁
長芋	5cm
玉ねぎ	1/4玉
ソイミート	50g
ナツメグ	少々
パン粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
薄口醤油	小さじ1
塩コショウ	適量

■ ソース

ベジートマト	1枚
水	70cc
薄口醤油	小さじ1
水(ベジート人参用)	50cc

ベジートアボカドコロッケ【ヴィーガン】

衣を色鮮やかなベジートにしてみました。

[Riyo](#)

材料 (2〜3人分)

ベジート (人参・かぼちゃ)	各1枚
アボカド	2個
じゃがいも	中2個
大葉	4枚
マヨネーズ	大さじ3
☆練りがらし	小さじ1
☆黒胡椒	適量
●天然塩	適量
●胡椒	適量
片栗粉	大さじ3
オリーブオイル	大さじ3

ヴィーガンチヂミお好み焼き風

おやつにしてもいい

[ありぱたけ](#)

材料

ニンジン (ベジート)	半分
たまねぎ	50g
ニラ	50g
米粉	50g
片栗粉	40g
有機醤油	小さじ
水	100cc
オリーブオイル	少量

■ タレ

米粉	大さじ1
てんさい糖	小さじ1
有機醤油	大さじ1
ニンニク	少々
鷹の爪	少々

子供向けではありませんが、Net Flix では、日本語字幕の菜食関係映画が多数見受けられます。「ゲームチェンジャー」、「健康って何?」、「SEASPIRACY」、「サステイナビリティの秘密」などです。