

●代替肉

■代替肉とは：

その名の通り、牛肉、豚肉、鶏肉といった動物の肉を使わず、植物などの別の素材で代替したものです。マクドナルドやドールなどでも大豆由来のハンバーガーが売れており、それほど珍しいものではなくなりました。ビーガン（後述）専門店もあるようです。

■代替肉が出た背景は：

1) 世界的なベジタリアンの拡大

2) 温室効果ガス：

①特に牛の呼吸（ゲップ）や排泄物などは温室効果の高いメタンガスを多く排出する。

②先進国の食肉消費のうち、牛肉が占める割合は30%程度ですが、畜産業全体の排出ガスの78%は牛肉生産に起因している。

3) 動物性蛋白質の消費は膨大な数の動物の犠牲の上に成り立っている。

4) 畜産業は広大な土地、水、飼料が必要で、環境破壊が問題になっている・・・

■ベジタリアンとは：

野菜は英語で vegetable と書きます。ベジタリアン (vegetarian) は日本語表記では菜食主義者のことで、野菜、穀物、豆類、果物など植物性食品中心の食生活を送る人たちのことをさします。

ベジタリアンは国、宗教、思想などによって様々に分類されています。

大別すると、

1) 動物の肉は食べないが、乳製品、たまご、魚は食べる・・・pesco-vegetarian

2) 動物も魚も食べないが、乳製品、たまごは食べる・・・lacto-vegetarian

3) 豚肉、牛肉は食べないが、乳製品、たまご、魚、鶏肉は食べる・・・pollo-vegetarian

4) 動物も魚も、動物由来の乳製品、たまごも食べない・・・vegan

■ビーガン：

ビーガンは vegan と書きます。動物、魚はもちろんのこと動物由来の牛乳、卵など一切食べない完全菜食主義のことです。大事なことは食品に含まれるタンパク質の量・質（アミノ酸シコア）と植物性食品にはビタミン B12 が含まれていないことを理解して摂取しなければなりません。特に成長期の子供の脳の発達や発育にはタンパク質が不可欠です。また高齢者にとっても認知症予防や筋肉量の減少などアンチエイジングにはタンパク質がとても重要です。

■世界のニュース：

①完全ビーガン病院：入院患者にビーガン食を提供する病院が中東のレバノンにあるそうです。

②週1日ビーガン：ポール・マッカートニーは MEAT FREE MONDAY を無理なく実践しています。

③ビーガンは少ない菜食大国：インドは13億6000万の人口の3割が菜食主義とされ、世界最大の菜食国です。宗教上の理由で肉は食べないが、魚は食べる。ただしニンニクや玉ねぎなどのにおいがきついものは使わないそうです。※上記記事は朝日新聞 Globe2121 No247 より引用しました。

■日本では：

殺生を戒める仏教の考え方から日本には精進料理があります。これは完全なビーガンです。宿坊に宿泊したときに経験しましたが、精進料理は見た目、食感、味を本物に近づけるように調理方法が工夫されています。

■最後に：

自分の年齢、体調と食材の成分内容を十分理解したうえで、無理のない菜食を心がけてください。

参考：牛乳や卵にビタミン B12 は多くは含まれていませんが、日常的に摂取することを考えれば良好な供給源になります。魚介類にはビタミン B12 は多く含まれています。