

未来の食と環境

日本のオリンピック招致が決定したことで、海外より観光に来られる方向けにさまざまな整備が行われるようになった。その中の1つに「食」の問題がある。宗教による食の制限以外にも、宗教の振興ではなく健康・美容、地球環境、論理、動物愛護の観点、食の安全性の確保などの理由で肉を食さない人々や野菜を中心として食する人々への配慮が必要となってくる。この章では、最近耳にすることが多くなった「ベジタリアン」「ヴィーガン」という食に対する考え方や食に対するさまざまな選択肢について、学んでいきましょう。

菜食主義 ～「ベジタリアン」と「ヴィーガン」～

穀物・野菜・豆類などの植物性の食品を食する人々を菜食主義（以下、「ベジタリアン」）という。ベジタリアンは単に野菜を中心とした食事をするというイメージがあるが、野菜以外の食するものや食仕方によって10種類以上にも分類される。食に限らず、化粧品などの生活用品や身につけるものに対しても動物由来のものを避け、動物の命を大切にするという「エシカルヴィーガン」という環境保全や社会貢献の意味合いを持つ考え方もある。2015年の国連サミットにおいて採択された国際目標のSDGs（エスディージーズ）という持続可能な人と地球との約束事として将来の地球環境や未来の子供たちのために選択する人もいる。

ベジタリアンというと野菜を英語の「ベジタブル」からくるものと連想されるが、その語源はラテン語の「vegetus（ベジタス）」で「健康かつ新鮮で、生命力に溢れている」という意味がある。また、その中でも卵や乳製品、はちみつを口にしない人を完全菜食主義（以下、「ヴィーガン」）という。ヴィーガンは、食品添加物や調味料などを含む動物性食品の摂取をせず、化粧品や日用品を含め動物を傷つけることにつながるものは避けるという考え方だ。

厳格な人の中で上白糖を使用しない人がいる。それは精白、精製の段階で牛骨粉が使用されることがあるためだ。甘いものすべてがよくないというわけではなく、代わりに黒砂糖やメープルシロップ、てんさい糖やきび糖、デーツ、アカベシロップなど、精製されていない極力自然な方法で製造されたものを使用する。現在では、大豆など植物性食品を使用した代替肉なども増え、食の選択肢の1つとして日

本でも取り入れている人が増えてきている。

コラム：菜食が地球を守る？

最近、日本でも内閣府や都庁などでベジタリアン食が導入されている。

これは「ミートフリーマンデー（月曜日だけはベジタリアンになろう）」というもので、週に1度だけ動物性の食品を使わない定食などが提供されている。世界36ヶ国で行われている活動で、目的としては思想の強要などではなく、菜食をすることで地球環境保護や動物愛護に繋がること、食をみんなで楽しむということが挙げられる。

背景としては、肉食文化が進んだことによる生産に必要な穀物が関係している。牛肉1kgの生産に穀物が11kg、豚肉で7kg、鶏肉で3kg、さらに鶏卵で3kgがおおよそ必要とされる。さらに広い土地の確保のために伐採が進められたり、大量の水など多くの資源が必要となる。また、家畜は温室効果ガスの1つであるメタンガスの発生源であることも知られており、温暖化を防ぐことにもつながってくると考えられている。

日本では食料自給率約38%となっているが大量の食料廃棄が社会問題となっており、少雨に1日だけでも食への配慮から食や生産者への感謝や次世代の地球のためにも地球環境に目を向けるきっかけとなるかもしれない。