

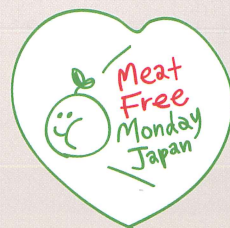
「21世紀はベジタリアンの時代」

NPO法人日本ベジタリアン協会代表 歯学博士 垣本 充

タンパク質は脳、内臓、筋肉などを構成している重要な栄養素である。タンパク質の米国における推奨栄養所要量は1日当たり、成人男性で72g、女性で55gとされている。ハーバード大学医学部栄養科のステア教授によれば、動物性食品をまったく食べないビーガン（完全菜食）はタンパク質を1日平均83g、摂っている。このように、ベジタリアンは量的には十分なタンパク質を摂取している。

質的には必須アミノ酸のうち、菜食の最大のタンパク質源である大豆はメチオニンなどの含硫アミノ酸が、米や小麦などの穀物はリジンが、それぞれ不足気味である。しかし、両方を摂れば、牛肉に劣らないタンパク質を得ることができるのである。2009年、米国栄養士会（ADA）は、「ベジタリアンの食事は栄養的にバランスが良く、健康的で、肥満、心臓病、高血圧、糖尿病、ある種のガンなど生活習慣病の発症を低下させる」と論評している。さらに、FAO（国際連合食糧農業機関）の統計によれば、タンパク質を得る効率からいえば、大豆タンパク質は牛肉の約20倍に相当する。言い換えれば、肉食1人分は菜食約20人分に匹敵するわけである。現在、発展途上国の4人に1人は5歳になる前に飢餓が原因の栄養失調や病気で死亡している。

飢餓の問題は食料問題である。地球上の人々が、限りのある資源を分かち合い共存していくためには、ベジタリアンのライフスタイルが21世紀の潮流になるのではないだろうか。



ポール・マッカートニー氏 ミートフリーマンデー・ジャパン (MFMJ)を応援！



写真掲載は、JPVS、CFT、PETAの3団体によるMFM、Glass Walls啓発キャンペーンのため、ポール・マッカートニー氏より特別に許可されたものです。

🌱 Soybeans Save the World 🌱

創業文久二年

Someno's TOFU



染野屋®

株式会社 染野屋

東京都中央区京橋3-10-1 NEWS京橋8F ☎ 0120-537-226



(株)染野屋はミートフリーマンデー・ジャパンの
パートナーシップ会員です。

Meat Free Monday.JP

ミートフリーマンデー・ジャパン

愛する地球のために
週に一日はベジーな生活を



NPO法人日本ベジタリアン協会

ミートフリーマンデー・ジャパン事務局

〒531-0071 大阪市北区中津2-8-B-101

Tel:06-6372-3775

<http://www.jpvs.org/MFM/>

ノーベル平和賞受賞パチャウリ博士推薦

ミートフリーマンデー・ジャパンの展開



IPCC議長で2007年ノーベル平和賞受賞者のパチャウリ博士(左写真)は「肉の消費量を減らせば、地球温室効果ガスを効果的に減らせる」と主張しました。その内容は、牛などが直接出すメタンガスだけでなく、牧場づくりのための熱帯雨林伐採や、飼料や肥料の生産や輸送など食肉産業全体が排出する二酸化炭素(CO₂)などの温室効果ガスが全体の約18%になり、この割合は自動車などの輸送機関で生じる温室効果ガス13%(IPCC試算)を上回るというものです。

NPO法人日本ベジタリアン協会は、パチャウリ博士の提唱に賛同し、地球温暖化の防止のために温室効果ガス削減を推進する目的で『ミートフリーマンデー・ジャパン』キャンペーンを新たに展開することになりました。日本でも今後、CO₂排出量削減目標の達成のため、全国的な地球温暖化防止のますますの高まりが予想されます。ところが、肉食から大豆などの植物性タンパク質を含む菜食への移行の動きはまだほとんど見られません。地球温暖化防止や食料問題を焦点に、「人にも地球にもやさしい」ベジタリアン・ライフスタイルの啓発に向け、市民団体として多くの人々や企業・団体などと連携し、社会貢献活動を広めていきます。企業、団体各位には「パートナーシップ制度」をお勧めし、個人の方には賛同のサインアップを頂くことによって、この活動の推進を図っていきます。

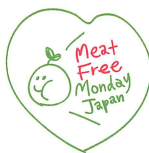
ミートフリーマンデー・ジャパンにご賛同の方は、

<http://www.jpvs.org/MFM/>

にサインアップを!

賛助会員申込みについては事務局まで。

電話番号 06-6372-3775



ベジタリアンでエコロジー

菜食が地球環境にやさしいのはどうして?

温室効果ガス排出量の比較 中型車で走行した際のガスの排出量に換算

ドイツの環境経済研究所(Institute for Ecological Economy Research)が消費者保護団体フードウォッチ(Foodwatch)の委託で実施した研究より

人が1年間に肉を食べた場合 4758km



1年間、乳卵菜食で過ごした場合 2427km



肉や乳製品を全く食べない完全菜食となった場合 629km



家畜から排出されるメタンガス

国連食糧農業機関(FAO)が発表した報告書「家畜たちの長い影(Livestock's Long Shadow)」より

★メタンガスは二酸化炭素の21倍の効力をもつ温室効果ガス!

★家畜部門から排出される温室効果ガスは全排出量の約18%を占め、その量は車や飛行機などあらゆる輸送手段から排出される量を上回る



水の消費 ステーキ1枚をつくるのに1ヵ月分の家庭水

家畜の飼料としてや穀物の生産も含めて、肉1ポンド(約454g)を生産するのに1家庭分の1ヵ月の水が消費されます。水の大量消費により地球の砂漠化が進んでいます!(Diet for Small Planet)より



牛肉1ポンド(約454g)



2,500ガロンの水(約4,546ℓ)



1家庭分の1ヵ月の水消費量

食料危機の解決 肉食1人分は菜食約20人分

牛肉生産には飼料として大量の豆や穀物を使用するので、牛肉と大豆からタンパク質を得る効率の比較をすれば、肉食1人分は菜食約20人分に相当します!(FAO統計より)



イギリス

- ポール・マッカトニーが温室効果ガス削減を目的にMFM運動を展開!(2009年6月)
- 大手スーパー・テスコはオリジナルのベジタリアン食品(メインディッシュからデザートまで)を販売!
- オックスフォード、ロンドン、マンチェスターなど国内のほとんどの大学・学食ではベジタリアン食を導入!
- マクドナルドでベジバーガー!



アメリカ

- ミシガン州知事がミートアウトデー(肉無し日)を宣言し、ベジタリアンな生活を推奨!(2010年3月)
- 米国栄養士会(ADA)が「菜食は栄養的にバランスがよく健康的で生活習慣病の発病を低下させる」と公表!
- マンハッタンではデミベジ・レストランが大人気!
- ホワイトハウスにもベジメニュー!



ドイツ

- 世界的スポーツブランド「プーマ」本社でMFMを導入し、月曜には社員食堂で菜食!(2009年7月)
- ブレーメン市では週1ベジデーを制定!
- ベルリンではベジレストランが時代の最先端に!



ベルギー



オランダ

- EU本部のあるベルギーのアントワープ市が「菜食の木曜日」を制定し、公共機関や学校が週1ベジに!(2009年5月)
- 隣国のオランダでは90年代から大手ファーストフードでベジバーガー販売!



カナダ

- ケベック州でMFM導入!(2010年3月)
- トロント市ではベジドッグやベジバーガーの屋台が出現!

