

What's Vegetarian?

Know Vegetarianism

ベジタリアンを知る

第33回

欧米でビーガンが急増！？
— 米国有力メディア CNN がビーガン特集 —

先月号でウルトラマラソンのチャンピオンとして著名なアメリカのスコット・ジュレクをはじめ、オリンピック金メダリストのマラソンのアベベ・ビキラ、水泳のマレー・ローズ、陸上のカール・ルイスやエドウィン・モーゼス、また、テニスのナブラチロワなど、超一流アスリートがビーガン(完全菜食)だというリポートを記しました。

私がIVU(国際ベジタリアン連合)の学術理事を務めていた2006年くらいまでは、欧米ではベジタリアンの9割はラクト・オボ・ベジタリアン(乳卵菜食・ただし乳菜食を含む)で、約1割がビーガンだと言われていました。その傾向が最近変わりつつあるようです。

英国ビーガン協会によれば、2006年から2015年の10年間で、英国におけるビーガン人口は3.5倍に増え、約54万人に達するとの調査結果を公表しました。また、欧州で決してベジ先進国とは言えないイタリアで、今年2017年、イタリア人のビーガン人口は前年比3倍、全人口の3%になったという記事(Cuisine Press)を見つけました。

なぜ、最近になってビーガンが急増しているのでしょうか？

ビーガンは、言うまでもなく、一切の動物性食品を食べない完全菜食あるいは純菜食と称される人たちです。1944年に英国ベジタリアン協会のメンバーのうち、乳や卵などを摂食し

ない人たちが英国ビーガン協会を設立し、ビーガンという英語が造られたのです。ビーガンは、菜食を健康面だけで捉えるのではなく、生命の尊厳に則った動物愛護や地球環境保全を重視しています。

それでは、近年のビーガン急増の背景を考えてみましょう。

健康栄養面では、2009年に米国栄養士会が「ビーガン食は、乳幼児期から老齢期まであらゆるライフステージにおいて健康的でかつ、栄養学的に適切である。」との論評を公表しました。

環境面では、2007年にノーベル平和賞を受賞したバチャウリ博士の「菜食は地球温暖化を防止する」という主張に賛同したポール・マッカーサーが2009年に地球環境保全のためにミートフリー・マンデー(週一ベジ)運動を立ち上げました。これをきっかけに、菜食と地球環境の関係についての関心が世界的に高まり始めました。

そして、そのビーガン急増の流れを受けて、米国CNNが今年(2017年)4月、そのウェブサイトにコロナビア大学准教授でジョンズホプキンス大学准教授を兼任するジョージ・C・ワン博士の「ビーガンになって世界を救おう！」と題したメッセージを公表しました。

ワン博士は近年の世界的規模の異常気象など気候変動の問題があるのは畜産業であり、それは自動車産業などに

よる化石燃料の大量消費より環境負荷が大きいと指摘します。また、世界の穀物の35パーセントが家畜の飼料に供給される間に、地球上では多くの人がちが飢えて苦しんでいるのです。同時に、アマゾンにおいて切り倒されている土地の80パーセントは、肉牛の放牧など畜産業に起因しています。ワン博士は可能な食事解決策を調査し続け最終的に、ビーガン食は温室効果ガス排出を減らすための最も効果的な食事法であると主張します。(著者によるCNN記事概訳)

このような、ワン博士の主張を米国の有力メディアの一つであるCNNが取り上げたことは重大な出来事です。ワン博士のメッセージは、日本ベジタリアン協会が標榜する「人と地球の健康を考える」と共通した、ベジタリアニズム、ビーガニズムの重要性に繋がることだと言えます。

個々の健康だけでなく、私たちが生きる地球という惑星の健康(環境保全)に想いを馳せるビーガンはこれからも増え続けるように思います。



日本ベジタリアン協会 代表理事
垣本 充 (かきもと みつる)
三育学院大学特命教授・歯学博士
国際ベジタリアン連合(IVU)元学術理事



NPO法人 日本ベジタリアン協会

日本ベジタリアン協会は、1993年4月設立2011年2月に特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた非営利団体です。「人と地球の健康を考える」をテーマに菜食とそれに関連した健康、栄養、倫理、生命の尊厳、アニマルライツ、地球環境保全、発展途上国の飢餓などの問題に関する啓発や奉仕を目的とし、菜食に関心のある人々に必要な知識や実践方法を広め、共有していくためのネットワークづくりを行っています。

日本ベジタリアン協会事務局 〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-19-23-410 TEL:06-6868-9860 <http://www.jpvx.org>