

今日は、ベジ気分!

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジな生活をのぞいてみませんか?

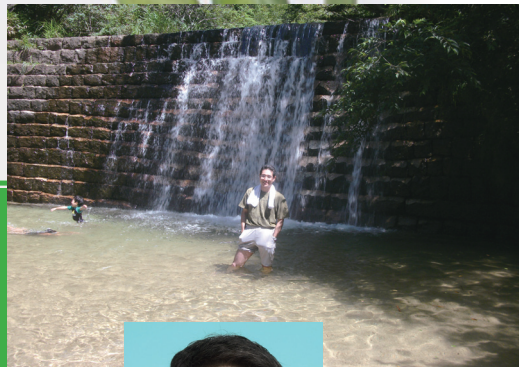
湿地を守ること、水を守ることが、どれだけ人の暮らしに重要で地球環境を守るかを研究し、提唱する日本国際湿地保全連合と、主任研究員・中川雅博さんを、鷺野季代子をご紹介します。



外来魚情報交換会での講演



講義風景



今日のベジーさん なかがわ まさひろ 中川 雅博さん

淡水魚が好きな
中川さん

～日本国際湿地保全連合 主任研究員～

近畿大学大学院研究科を修了。博士（農学）。現在は日本国際湿地保全連合にて、環境省の湿地に関わるプロジェクトなどに従事し、自然科学の専門誌に論文を多数発表。日本ベジタリアン学会監事。

●淡水魚が好きだった●

身近に海がない滋賀県出身の中川さんは淡水魚が大好き。関西の淡水魚マニアが集う『魚類自然史研究会』の常連だったそうです。2008年の32歳の時、同じく研究会の常連だった環境省のOBの方に誘われ、日本国際湿地保全連合の研究員となりました。少年時代に憧れていた仕事をしています。

●菜食になった理由●※1

きっかけは2000年代初頭のBSE（狂牛病）問題。当時、この病気のヒトへの感染の疑いがありました。この頃の中川さんは大学在籍中。勉強のためにも脳に影響を及ぼしてはいけないと、牛肉の摂取を避けました。また、畜肉の摂取量を減らし、野菜・果物・海藻を増やすことは、健康に良いだけでなく、環境への負担を少なくできることから、豚肉や鶏肉の摂取も減らし、今に至っています。

●研究だけでなく技術者に●

日本ベジタリアン学会より「環境と菜食」についての研究を要望されているほか、本年は技術士（環境部門）にもなり、その視点から「菜食にかかわるリスクマネジメント」をテーマに取り組まれるそうです。極端な菜食をすることは、食材の調達コストのリスク・ある種の栄養欠乏症・食材選びでナーバスになるかもしれないという点が危惧されます。そのため、菜食にかかわる諸情報をしっかりと把握することで、適切なリスクマネジメントができれば、菜食に対する悩みは解消し、またより快適に、菜食を実践できるためにも、今後も研究を続けていかれるそうです。

最後に…中川さんの好きな食べ物は、アヒル卵のピータンとお豆腐とか。中華料理のピータン豆腐と絹ごし豆腐のマーボーが特にお好きだそうです。

【図書紹介】『21世紀のライフスタイル「ベジタリアリズム」』（株）フードジャーナル社）
『干潟ベントスフィールド図鑑』（日本国際湿地保全連合）他



「ベントス」とは、底生動物の学術用語。潮干狩りに持っていくと楽しめる好評のガイドブック。

●日本国際湿地保全連合 (WIJ)とは?●

湿地が人間生活にかかせない重要な資源であることを広く伝えることが目的の環境NPOです。「湿地」とは、琵琶湖のような湖沼、尾瀬ヶ原のような高層湿原、沖縄のサンゴ礁や砂浜など、天然や人

●モンゴルでの湿地調査●

工に関わらず、さまざまなタイプがあり、とても範囲が広いものです。「湿地保全は環境保全の二丁目1番地だと思います」と中川さんは言います。
モンゴル北部に未調査の湿地があり、中川さんは1999年より

※1 狂牛病。牛の病気で、プリオンというタンパク質の一種が脳障害を引き起こす。



モンゴルの湿地調査はアドベンチャー



湿地調査中、湿地にはまる



モンゴルの湿地モーターパラで撮影

水と大きく関わる仕事の中川さんの立場からみると「大規模な畜肉生産の現場では、水の大量消費・汚染が問題になっています。水質汚濁や枯渇が進むと、環境にさまざまな悪影響を及ぼします。環境への負担を少なくするには、畜肉の摂取を減らし、菜食スタイルにシフトすることが大切です」というのが中川さんの研究による見解です。

● 菜食と環境 ●

「まだ環境を配慮したベジタリアンは少ないですが、今後は増えてくると予測されています」

「変貌しつつあります」

12年に及び、20回以上も渡航。その間に、モンゴルの食の変化も感じました。「モンゴルの食は広大な草原を活かした遊牧が盛んで、遊牧民は家畜を飼い、畜肉を常食しているのですが、そんなモンゴル国も、近年、特に首都のウランバートルでは、健康のために畜肉の摂取量を減らすように心がけているという人の割合が46%※1もありました。ジンギスカンのお国にも、ベジタリアンレストランが出現し、

※1 2010年にウランバートルの住民140名を対象にした意識調査。
(中川さん個人で行い、学会誌ベジタリアン・リサーチに掲載)

㊦ 広大なモンゴルの湿地帯 ㊧ モンゴルの湿原と馬



● 水の保全と菜食 ●

「実は日本は、大量に水を輸入しています」。畜肉生産に使用された水である仮想水（バーチャル

ウォーター）を換算すると、この意外な数字が浮かび上がります。（例えば、牛肉1kgにつき約20t、豚肉1kgにつき約6tの水を使用）多量の水を日本は輸入しており、現地の水環境を悪化させていると危惧されています。

日本の人口は減少傾向ですが、世界の人口はまだ増加中。限りある資源を節約する為にも、まずはミート・フリー・マンデー※2など、気楽に菜食を取り入れる事を中川さんは勧められています。

湿地保全は環境保全の1丁目1番地

日本国際湿地保全連合

<http://japan.wetlands.org>



相模屋 寛

大豆らしく生きていく

相模屋食料株式会社 <http://sagamiya-kk.co.jp>

群馬県前橋市鳥取町123 TEL 027-269-2345 (代)

<協会事務局>

〒532-0003

大阪市淀川区

宮原 1-19-23-410

☎06-6868-9860

<http://www.jpvs.org>

NPO法人日本ベジタリアン協会

鷺野 季代子 (執行役員)



※2 ミート・フリー・マンデー

ポール・マッカートニー氏が地球温暖化防止の目的でかかげる「肉なしの月曜日」運動。 <http://www.jpvs.org/MFM/> (ミートフリーマンデー・ジャパン)