

# 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?

愛知みずほ大学大学院教授、医学博士。今年2月に開催された第1回日本ベジタリアンアワードで医学賞受賞。医学・栄養学研究・講演・出版等を通じてベジタリアニズムの啓発に尽力している土田満さんを、みわあきこがご紹介します。

## 今日のベジーさん

つちだ みつる  
土田 満さん



～日本ベジタリアン学会理事・  
愛知みずほ大学大学院 人間科学研究科研究科長～

### ●ベジタリアン研究との出会い●

土田満さん(65)は秋田県出身。大学入学を契機に上京し、山岳部で活躍するスポーツマンでした。東京医科歯科大学大学院で研究していた時に、世界には健康を指向する食べ方がある、他の人とは違った研究、すなわちベジタリアンの研究をしてはどうかと勧められ、食と健康について強い関心があった土田さんは、これからの新しい分野での研究への期待感一杯で、世界のベジタリアン研究で名高い米国のカリフォルニア州にあるロマリダ大学(次ページに写真あり)に、客員研究員として1年間留学しました。

### ●ベジタリアン実践による変化とは?●

それまでは、深夜でも肉を食べるような乱れた生活で、顔から脂が出過ぎて鼻の脇が赤くなる症状もあり(脂漏性湿疹)、体調もすぐれなかったそうですが、毎食、学食や大病院の食堂で規則正しくベジタリアンの食事を摂るようになると、帰国する頃には、心身ともにすっかり健康になっていました。

帰国後、栄養関係の教員として現在の大学に赴任。現在は大学院において、専門とする健康栄養学特論という授業を担当し、栄養士、理学療法士、養護教諭、大学教員などの大学院生に対して研究指導を行なっています。健康と関係する栄養、ライフスタイルなどに関するテーマの研究が多く、これらが、ベジタリアンを含めた現在の主な研究になっています。

### 著書(共著)

『21世紀のライフスタイル VEGETARIAN-ism (ベジタリアニズム)』(フードジャーナル社)、『Vege-dining ベジ・ダイニング』『国内産野菜をイタリア式調理法でーみんなの料理ー』(モーリス・カンパニー)

## ●ベジタリアンと健康のかかわり●

「ベジタリアンとは肉の摂取を控え、植物性食品を豊富に摂取し、**健康で生き生きと生活する人**を言います。ベジタリアンにおける生活習慣病予防は、主に血液が循環する循環器の疾患と、がんの予防があります。ベジタリアン食は、血液中の脂質の状態を良くし、動脈硬化や高血圧を予防し、生活習慣病の源である肥満を防ぎ、糖尿病も予防

できます。また、がんを予防する栄養成分は植物性食品に多く含まれるので、豊富な植物性食品を摂取することはがんを予防することに寄与します。**生活習慣病を予防する**ということは、もちろん**アンチエイジングや長寿(病気になるらない)にも効く**ということです」  
健康という幸せを得る方法の一つに、ベジタリアンという食事スタイルがあると土田さんは言われます。しかし、ベジタリアンは食事内容が良いから健康



ロマリダ大学の学食（揚げ物コーナー）



学食の食材は全て量り売り



量り売りのサラダバー

また、大豆を含めた穀物、野菜を中心としたベジタリアンの

とおっしゃいます。大豆は栄養病予防、環境などの面から人類を救うと言っても過言ではない

大豆は肉と同等に100に、アミノ酸価が肉と同じ100である唯一の植物性食品で、しかも健康に寄与する機能的成分、イソフラボン、サポニンなどを豊富に含有しています。大豆は栄養

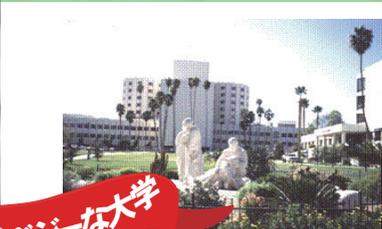
### ●大豆は人類を救う食物●

であるという誤解があると感じているようです。栄養だけでは健康にはなれないことを健康と栄養の関係の研究してきた中で実感しているからです。ベジタリアンの人は、健康を考え、実践している人が多いことから、健康が生み出されてくると考えられます。



世界のベジな大学

ロマリダ大学  
(アメリカ・カリフォルニア州)



帰国後5年くらい  
若かりし頃の土田さん

土田さんのプレートを  
量っているレジのおばさん



ある日の昼食  
500円くらい

土田さんは今後、ベジタリアンの健康について、今までの研

### ●科学的な視点でベジタリアンを啓蒙●

食生活は地球、人類を考えた大きな概念からの食事スタイルであるとお考えです。今年11月に大阪で開催される日本ベジタリアン学会で、「最新ベジタリアン栄養学―大豆は良好なタンパク源―」と題して基調講演をされる予定だそうです。

研究成果を論文としてまとめるとともに、ベジタリアン研究を志す人と共に研究し、また科学的な視点を持って、一般の方々への講演や啓蒙活動をしていきたいとお考えです。ベジタリアンと健康について、勉強したい、あるいは疑問がある、不安だといった人が集まる集会などへも、どんどん出かけていきたいので、気軽にお声を掛けてください、と言われていました。

**超微粒摩砕機**  
**スーパーマスコロイダー®**

おからを出さない  
おからを少なくする  
出たおからの100%再利用、70μmも可  
甘みのある豆腐作り  
10μm級の大豆パウダーも可、セレンミラーDAU  
MKZA 15-40J  
8~10袋/Hr

超微粒化！摩砕技術でナノの世界に挑戦する

増幸産業株式会社  
お問い合わせは ☎048-222-4343

<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  
みわ あきこ(理事)