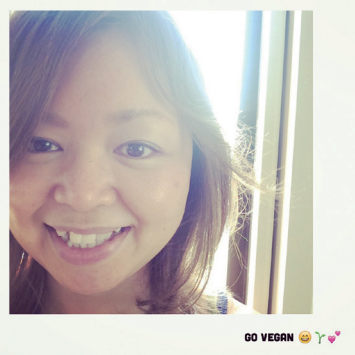


今日は、ベジ気分!

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?

第1回日本ベジタリアンアワードにノミネートされ、ヴィーガンドクターとしてご活躍なさっている深森ふみこさんを、みわあきこがご紹介します。



今日のベジーさん

ふか もり
深森ふみこさん

～ヴィーガンドクター～

兵庫県西宮出身。徳島大学医学部卒業。眼科医。神戸大学付属病院、兵庫県立がんセンター、神戸労災病院、兵庫県内の僻地にて勤務後、2007年にふかもり眼科を開業。

●自立の手段として医者になることを選択●

子どもの頃深森さんのご両親は、1人で生計が立てることができるようになることを希望していました。深森さんは、理系が好きだったので医者になることを決意。3つの選択肢の中からとはいえ、自分で選択して決めたこと。やるからにはとことんする、言ったことは実現しないと気が済まない性格なので、目標に向かって努力をしてこられました。

※1

●ローフードとの出会い●

自ら眼科を開業してからは、経営という今まで経験の無い部分に携わり、心身ともにストレスを感じる日が続きました。もともとのアレルギー体質の上、扁桃腺が腫れたり、喘息が出てきたり。何とかして体調を整えたいと考えていた矢先、『フィット・フォー・ライフ』という書籍の中に書かれているローフードという食生活について興味を持ち、実践するようになりました。ローフードについて学びを深める過程で、環境問題や動物愛護について知り、ヴィーガンになることを決意。現在ヴィーガンドクターと名乗っているのは、ライフスタイルの一つにベジタリアンやヴィーガンという選択肢があることを、多くの方に知ってほしいからだそうです。

【資格】ローフードマイスター 1級、リビングジュースマイスター 1級、ローフードシェフ1級、ローフードパティシエ 1級、ローフード栄養学 1級

※1 ローフード：(英語：raw food) とは、酵素を含む食べ物を多く摂取すれば体に良い効果があると考え、加工されていない生の食材を用いた食品、あるいは食材を極力生で摂取する食生活(ローフードイズム)のこと。



お洒落にヴィーガンライフを楽しむ深森さん

●ローフードリストから ヴィーガンへ●

やるとなったら納得するまで徹底したい深森さんは、ローフードの本に書かれているレシピを2カ月間実施。そうすると8kg体重が落ち、吹き出物がなくなり肌がきれいになって、ストレスを感じづらくなりました。

ローフードリストになった深森さんがヴィーガンになったのは、ローフードのテキストに環境問題

※2
食料危機

※3
アニマルライツ

について書かれていたことがきっかけでした。牛などの家畜が排出するメタンガス、牧場づくりのための熱帯雨林伐採、世界の食料危機、動物の生きる権利。さまざまな書籍で知識を深めれば深めるほど「このような状況があることを理解しているのに、知って知らないふりはできない」と強く感じ、一人でも何かできることをしたいという思いから行き着いたのが、ヴィーガンになるという選択肢でした。

※1 メタンガス：メタンガスは二酸化炭素の21倍の効力を持つ温室効果ガス。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。

※2 食料危機：牛肉生産には飼料として大量の豆や穀物を使用する。牛肉と大豆からたん白質を得る効果の比較をすれば、肉食1人分は菜食約20人分に相当する。

※3 アニマルライツ(動物の権利)：動物には人間から搾取されたり残虐な扱いを受けることなく、それぞれの動物の本性に従って生きる権利があるとする考え方。



スムージーや料理、スイーツまで全て手作り

●気軽にヴィーガン♪

「完璧なヴィーガンにこだわり過ぎない方が、ヴィーガンライフを続けやすいと思います。地球を知り、動物を思い、そして自分のできることに向かおうとする、その意思が大切なのです」と深森さん。「菜食にシフトしていくときに『肉食を止める』という発想から離れて、今まで選んだことがないオプション（ベジタリアン、ヴィーガン）を選んで、受け入れ、実際にやってみて、自分がどう感じるか変化するかを観察してみると楽しいかも！ その時、野菜や、日本での深い大豆を取り入れると、取り組みやすいと思います」とのこと。

完璧を目指すのではなく、一人一人が自分のできる範囲で気軽にチャレンジすることが、結果として大きな力を生み出す、と考えておられます。

●地球・動物・人・自分に優しい生き方

深森さんは、深い思いやりや慈愛を表現する方法の一つにヴィーガンというライフスタイルがある



ヴィーガングルメのみならず、ファッションやアクセサリを楽しんでいるところを知って欲しいと、SNS等を活用して拡散されています



と考え、広く認知してもらえような活動の一つとして、2017年6月に『女医が進めるヴィーガン入門書(仮)』現代書林の発売を予定しています。

また、来年からは「スピリチュアルな人生ゲーム」といわれている「トランスフォーメーションゲーム(自分を知らずに行うゲーム・ワークショップ)のファシリテーター(ゲームの進行役)として、自己受容、自己愛、自己発見のためのお手伝いや、体を緩め整える佐藤式リンパケアのセルフケア講座の開講も準備されています。

もちろん医者としても多岐面で、地球に、動物に、人に、そして自分自身に、優しくある生き方を広く伝えていきたい、と言われています。

「おいしいは、やさしい。」



株式会社 株式会社 株式会社
株式会社 株式会社 株式会社
 〒380-0928 長野県長野市若里1606
 ☎ 026-226-1671(代)
<http://www.misuzu-co.co.jp>

2014年
 グッドカンパニー大賞
 優秀企業賞受賞
 HEALTH, SAFETY & HALAL ASSOCIATION
 (健康安全ハラル協会) ハラル認証取得

＜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)