

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・アワードでジャーナリスト賞を受賞し、ベジタリアンとして知られるポール・マッカートニーなど、ミュージシャンたちの食生活および生き方について執筆されている淡路和子さんを、加藤裕子をご紹介します。

☞アワードをきっかけに参加した、ミート・フリー・マンデーのイベント

☞2013年ポール福岡公演に当たり、ライブハウス・キャバーンビートで提供されたベジタリアン料理



『MUSIC LIFE
ポール・マッカートニー2015
来日公演完全レポート号』



淡路さんの著書
火の鳥人物文庫『ジョン・レノン』



☞2016年の
日本ベジタリアン・アワード
授賞式で



今月のベジーさん
あわじ かずこ
淡路 和子さん
～ジャーナリスト～

●ベジタリアンになったきっかけ●

中学生の頃、「カバンのために動物が死ぬ」ことへの違和感を持つようになり、革製品を使いたくはなくなりました。それがやがて「食べ物にはたくさんあるのにわざわざ肉を食べなくてもよいのでは」という考えにつながっていきました。まず肉を食べないことから始め、卵や乳製品も積極的に食べていません。若い頃は、ただ肉を抜けばいいとおにぎりだけで済ませるなど、あまり食事にかまわず貧血気味になったこともありましたが、栄養面にも気をつけ始めてからは体調も良くなり、特に健康に問題はありません。

●世の中が変わってきた●

以前は「肉を食べない」というと「若いんだから肉も食べない」とお説教されたり、「見えなければ大丈夫でしょう」とスープなどに肉が入っている料理を出されたりして、ベジタリアンとはどういうものか理解できていないと、よく感じていました。でも最近はベジタリアンメニューが食べられるお店も増えてきましたし、ベジタリアンに興味を持つ若い人たちも多くなってきて、世の中の意識も変わってきたように思います。また、今はおいしいお豆腐や豆乳の選択肢がたくさんあるので、シンプルな調理で味も栄養も満足できる食事ができるようになったことも嬉しいですね。

●ベジタリアンとポール・マッカートニーの深い関係●

2017年春に来日し、73歳とは思えない圧巻のパフォーマンスを行った**ポール・マッカートニー**。ポールはベジタリアンとしても有名で、亡き妻のリンダと共に1970年代初めにベジタリアンになり、「**ゴー・ベジ**(ベジタリアンになろう)」や「**ミート・フリー・マンデー**(週1回は肉抜きの食事をしよう)」といった活動の先頭に立ってきました。

日本も含め世界中で行われるポ

ールのコンサートではミート・フリー・マンデーのブースが展開され、啓蒙活動が行われています。

ジャーナリストの**淡路和子さん**

は自らもベジタリアンであり、子どもの頃から兄たちが聴いていたビートルズが好きだったという筋金入りのビートルズ・ファン。現在はビートルズ・ファンのための雑誌『**MUSIC LIFE**』(不定期刊)等で活躍されています。「私がベジタリアンになったこととビートルズが好きということとは直接関係なかったのですが、メンバーたちがさまざまな形でベジ



ポールの日本公演で、
ミート・フリー・マンデーを
PRするブース
㊤は2017年の東京ドーム公演
㊦は2015年の大阪公演



「70代にして未だにアイドルの風貌を持ち続け、休憩なしに長時間、エネルギーシユなライブをするポールは本当に若々しくて、かつこいい。そんなポールを見てベジタリアンに興味を持ってくれる人が増えていけば嬉しいですね。ちなみに、ツアー中の食事はもちろんすべてベジタリアンですよ」と淡路さん。

●ベジタリアンは かっこいい！●

「ビートルズなど60年代に成功したミュージシャンたちは人気と引き換えに精神のバランスを失い、ドラッグに走ることも少なくありませんでした。そこから抜け出し、人生を見直す機会に食生活の重要性に気づき、ベジタリアンになった人も多いのです」

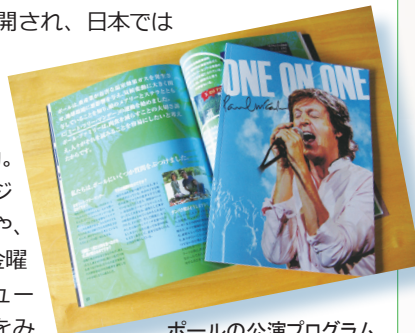
タリアンと深く関わっていることは同じベジタリアンとして嬉しいですね」
ポールのほかにもリンゴ・スターやジョージ・ハリスンもベジタリアン、ジョン・レノンは玄米菜食とも呼ばれるマクロビオティックに傾倒していました。

世界で展開する ミート・フリー・マンデー

ミート・フリー・マンデーとは？

2005年にポール・マッカートニーが娘のメアリーとステラ・マッカートニーと共に始めた「週に1日くらいは肉なし(meat free)の食事しよう」というキャンペーン。

現在世界36カ国で展開され、日本では日本ベジタリアン協会も参加し、2009年から「ミートフリーマンデーオールジャパン」が活動。多くの大学学食でのベジタリアンメニュー導入や、内閣府職員食堂で毎週金曜ベジタリアン食がメニューに加わるなど、広がりをみせている。



ポールの公演プログラム
(ミート・フリー・マンデーに
関するページも)

ポールが寄せたビデオメッセージは
<http://www.meatfreemondajapan.com/paulmccartney/> で見ることができる。

ベジタリアン・ミールが提供されるようになったのも、1993年に来日したポールが移動にJALを利用したことがきっかけになったそうです。
『MUSIC LIFE ポール・マッカートニー2015年来日公演完全レポート』を共同編集した淡路さんは「ベジタリアンの音楽」という特集を組み、ビートルズをはじめとするミュージシャンたちとベジタリアンの関係をレポート、その記事が評価され、第1回日本ベジタリアン・アワードでジャーナリスト賞を受賞されました。

「受賞後、大勢の友人や親戚から『おめでとう！』というメッセージをもらい、賞の影響力を実感しました。お祝いの会も開いてもらい、私以外の参加者は皆ベジタリアンではなかったのですが、お店と相談して普段は出していないベジタリアン・メニューをたくさん作ってもらい、感激しました。こんなふうに少しずつでもベジタリアンに対する理解が広がっていけばいいと思います」

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

MKZA15-40J
8~10ℓ/ℓr

超微粒化！摩砕技術でナノの世界に挑戦する

増章産業株式会社

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
加藤 裕子(顧問)
著書に『食べるアメリカ人』など。

51 FOOD JOURNAL