

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？

日本初のベジタリアン・ライフスタイル雑誌『veggy (ベジィ)』編集長・発行人であり、国際食学協会名誉理事長としてもご活躍中の吉良さおりさんに、ベジタリアンが一般的な食のトレンドとなりつつある状況について、加藤裕子がお話をうかがいました。

おしゃれで明るい
『veggy』のグラフィック



雑誌のほかにも
さまざまな書籍を
出版



今月のベジーさん
吉良さおりさん

～『veggy (ベジィ)』編集長・発行人
国際食学協会名誉理事長～

●海外での体験●

イギリスに留学した時、ホームステイしたのがベジタリアンのご家庭で、肉や魚を使わないパイやオープン料理がすごくおいしかったです。イギリスにはベジタリアンが多く、外食や買い物にも苦労しない様子を目の当たりにしました。その後、語学や料理の勉強をしにフランスに渡ったところ、おそらく乳製品の食べ過ぎが原因で肌のトラブルになってしまったのですが、現地のマクロビオティックのお店で買った食材を食べるようにしたら、肌の調子もよくなり、ベジタリアンが自分に合っていると、改めて実感しました。私は子どもの頃から肉が苦手で、周囲から「肉も食べないといけない」と言われ続けてきたのですが、こうした海外での体験から、ベジタリアンの食生活をすることに迷いがなくなりました。

●3児の母として●

私以外の家族は皆、ノン・ベジタリアンです。4歳、7歳、9歳の3人の子どもたちには「なぜベジタリアンがいいのか」という話をいろいろな形で伝えていますが、家庭でちゃんとしたものを食べさせていけば、外ではある程度自由でもいいと考えています。料理は、おいしいのが一番です。子どもが好きなメニューも豆乳など大豆製品で代用すれば作りやすいですし、子どもたちは喜んで食べてくれます。

●身近で多様な ベジタリアン●

食のトレンドに敏感な女性たちに人気の月刊誌『veggy』。ヘルシーでファッショナブルな誌面は、眺めているだけで元気になるような気がします。

「体にいいとわかっていても、それだけではなかなか続かない……ということもありますよね。雑誌として、間口を広くすることが大事だと思うの

で、ベジタリアンでない人でも試してみようかな』と考えるようなテーマを巻頭で必ず取り上げるようにしています」と、編集長・発行人の吉良さおりさん。

『veggy』のポリシーは、一過性のブームに気まぐれに飛びつくのではなく、ひとつのライフスタイルとして、さまざまな角度からベジタリアン情報を発信すること。WHO（世界保健機構）の指針にもあるように、「健康な心身がトータルに健やかな状態」と



カラフルな『veggy』の誌面には食から美容まで、ベジタリアンライフのトピックスが満載されている

●高まるベジタリアンのニーズ●

『veggy』を創刊して9年、吉良さんはベジタリアンのニーズが世の中で高まりつつあることを実感しているそうです。

「ここ数年、一般の雑誌でヴィーガン・スイーツを取り上げることも珍しくなくなりましたし、大手企業やスーパー、百貨店などが

とらえ、真の意味で健康でいるために、ベジタリアンの良さを多くの人に知ってほしい、と吉良さんは考えています。

「ベジタリアンといっても、たまに肉を食べる『セミ・ベジタリアン』から動物性食品を一切摂らないヴィーガン、陰陽の考えに基づくマクロビオティック、酵素が豊富な45℃以下で調理した食べ物を取り扱うローフードイストまで、非常に多様です。また、伝統的に野菜や大豆製品をたくさん食べてきた日本人に、ベジタリアンは身近なものだと思います。読者の方には、食に対する意識を少し変えることで身体も心も変わっていく、ということを実感してほしいですね」

日本初ベジタリアンライフスタイル誌

『veggy』

<http://veggy.jp/>

日本初のベジタリアン・ライフスタイル誌として、健康、美容、ホリスティック、エコロジーなどのテーマで旬の情報を発信する月刊誌。

2008年の創刊以来、30～50代の女性を中心に着実に読者の支持を集め、発行部数は現在約5万部。食以外のテーマも含めて「ベジ」な生活を支える「veggybooks」シリーズも好評発売中です。

●NEWS

第一回、第二回共『veggy』に協賛していただいた「日本ベジタリアンアワード」の第三回が、2018年2月25日(日)にアイリス愛知(名古屋市)で行われます。さまざまなジャンルで活躍するベジタリアンがノミネートされている様子を <http://vegefes.com/vegetarianaward/> で、ぜひご覧ください。



らお声がけいただくことも増えていきます。オリンピックに向けて、海外のお客様のベジタリアン対応が必要ということに加え、世の中の意識が変わってきたと感じますね。世界的にもオーガニック食品やヘルシーな食材の市場は拡大していますし、ベジタリアンに関心を持つ絶対層がいるということに気が付き始めたのではないのでしょうか」

さらに、ベジタリアン自体にも変化がみられるようになった、と吉良さんは言う。

「以前と違い、マクロビオティックならマクロビオティックだけにこだわるのではなく、『いいものならなんでも試してみよう』と柔軟にベジタリアンを取り入れる動きが目立ってきたように思います。これからもベジタリアンの世界を幅広く伝えていきたいですね」



新規開業の方に最適!

FK-200型
手動パック包装機

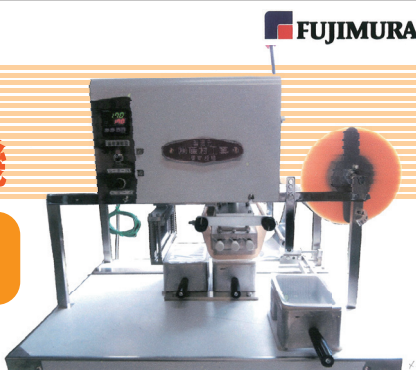
手動式で
ロールフィルム
も使える!

ローコストで
小ロット向き

開業ノッチも取り付け可能です。
電源: AC100V 50～60Hz

包装機械総合メーカー
株式会社 藤村工業

東京都板橋区清水町 4-2
【お問合せ】 TEL.03-3961-1361 (代) FAX.03-3964-5295
<http://www.h6.dion.ne.jp/~fk.pack/>



＜協会事務局＞
〒532-0003
大阪市淀川区
宮原 1-19-23-1317
☎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。