



太田さん手作りの
おからこんにゃくの
カツサンド

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2回、第3回日本ベジタリアンアワードにノミネートされ、
Facebookでベジ情報サイト「男ベジ (danvege)」を主宰
する日本ベジタリアン協会評議員の太田俊彦さんを、加藤
裕子をご紹介します。



第2回日本ベジタリアン
アワード授賞式にて



ビル・ゲイツ氏も出資する米国製
「植物肉」のバーガー



おおた としひこ

今月のベジーさん 太田 俊彦さん

～Facebook「男ベジ」主宰
ナチュラルフード・コーディネーター
日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ
日本ベジタリアン協会評議員～

●ベジタリアンになったきっかけ●

ベジタリアンになったのは、約12年前に大病を患った
のがきっかけです。職場では順調に出世していましたが、
激務で食事も疎かになったり、ストレスも多く、20代後
半～30代は病との戦い、40代前半は肉体的にも精神的
にもボロボロでした。そんな時、ベジタリアンの食生活を
勧められ、心身共に劇的に改善したのです。あのまま動き
続けていたら今頃この世にいなかったかも。私はベジタリ
アンになることで命が救われたと思っています。

●ビジネスマンにも ベジが必要！●

Facebook「男ベジ」主

宰の太田俊彦さんは、金融業界で
働くビジネスマン。ベジタリアン
には美容やダイエットに関心のある
女性が多い印象がありますが、
自らの体験から、ストレスが多い
環境で働く男性にも「ベジタリア
ンはおすすめ」だと言います。

「以前の私は短気で頑固、曲が
ったことが大嫌いで、上司とよく

ぶつかっていました。常に他人か
らの評価が気になるなど、人間関
係でよく悩んでいたんです。しか
し、食生活をベジタリアンに変え
てからはいつも穏やかでいられる
ので、職場でも家庭でも人間関係
はいたって良好、あんなに悩んで
いたのが嘘のようです」

また、食生活がシンプルになる
と考え方や生き方もシンプルにな
り、それが適切な判断力につなが
っていると実感するそうです。

「感情的にならず物事を冷静に



メンズ・ベジクッキング教室やベジタリアン男性の交流会や食事会（内閣府でのベジランチ⑤⑥）、ベジのイベント⑤⑥等で、ベジタリアンのネットワークを広げる



平日は社員食堂でランチ
この日は「雑穀ごはん、納豆、豆腐サラダ、
なめたけおろし」というメニューに

2015年5月、ベジタリアンの素晴らしさをもっと多くの人に伝えるため「何か一歩を踏み出した」と思った太田さんは、Facebookで情報発信を始めます。頻繁に旬なベジ情報がアップされる「男ベジ」は、現在約1700名のフォロワーがいる人気サイトに成長、現在もフォロワーや「いいね!」の数は増え続けています。「自分の情報発信に説得力を持

●一歩を踏み出し、 輪を広げる●

とらえられますし、集中力もアップします。ステイブ・ジョブスやマーク・ザッカーバーグなど、IT企業のトップにはベジタリアンが多いというのも、なんだかわかる気がしますね」



ベジ情報サイト「男ベジ」
www.facebook.com/danvege

バラエティあふれる最新のベジ情報をFacebookで紹介する「男ベジ」。2015年5月の開設以来、国内外から1700人を超えるフォロワーを獲得するなど、ベジタリアンの輪を広げています。太田さん自作のベジタリアン

料理(右の写真は豆腐やレンコンのかば焼き)、ベジタリアン対応してくれるレストラン、海外のベジ事情など、ベジタリアンのリアルな最新情報が満載です。



たせるために、ナチュラルフード・コーディネーターや野菜ソムリエの資格を取得しました。忙しい毎日ですが、自宅のPCでアラート機能を活用してベジに関する情報等を収集しています。「男ベジ」のおかげで多くのベジタリアンとつながりができ、2017年10月に開催された『東京ビーガングルメ祭り』で講演させていただく機会も得ました」

「居酒屋チエーンでベジタリアン対応コースができた、『植物肉』のベジバーガーにビル・ゲイツ氏が投資して植物性タンパク質が脚光を浴びるなど、ベジタリアンへの注目度がどんどん高まっています。日本を訪れる外国人観光客のうち約3割がベジタリアンと言われていますし、これからベジタリアンの輪を広げていきたいですね」

付加価値の高い
手揚げで勝負!




槽数、槽寸法等
特寸対応可能

直火式手揚げフライヤー GTN-600

ミナミ産業株式会社
〒510-0025 三重県四日市市東新町3-18
TEL 059-331-2158(代表) FAX 059-331-7324
<http://www.minamisangyo.com/>

～しぜんにいいこと、からだにいいこと～豆腐ビジネスの総合コンサルタント

<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。

今日は、ベジ気分！ 番外編
ベジタリアン・ニュース

がん栄養療法をテーマに特別講演 一般講演も6題と充実



大会風景

日本ベジタリアン学会 第17回大会 (2017年度)

日本ベジタリアン学会(高井明徳会長)は、11月26日、つぶつぶセミナーホール(東京都新宿区)において、第17回大会(大会長・中川雅博氏)を開催した。



高井明徳会長

大会は、14時30分スタート。今回の大会長の中川雅博氏(総監技術コンサルティング代表)の挨拶に続き、総会からスタートした。
総会では、2016年度の事業報告、会計報告、2017年度・2018



大会長の中川雅博氏

毎回、当大会ではベジタリアンニズムに関連した多彩なプログラムが組まれるが、今回も一般講演が6題、特別講演が1題の充実した内容となった。

ベジタリアン学会総会

年度の事業計画、大会開催、ベジタリアンマイスター制度、資格認定、ベジタリアンアワード共催について、高井会長から説明があり、満場一致で議案は了承された。

一般講演会

続いて、一般講演が行われた。

講演議題は次の通り。

1 「信仰と食文化・信仰的ベジタリアニズムに関する考察」(松原広幸)

2 「沖縄戦ハクソーリッジのデズモンド・ドスとセブンスデー・アドベンチスト教会に関するベジタリアニズム」(宮城智央(琉球大学))

3 「理科教育に活用可能な小麦アレルギー対応型変色麺の開発—マイクロスケール法による酢橘うどん・酢橘ラーメンの作成実験—」(佐藤陽子・太田尚孝(東京理科大学))

4 「動物性食品摂取に基づくベジタリアン調査—大学院、大学、短期大学性を対象として—」(橋本晃一、高井明徳、垣本充(NPO法人日本ベジタリアン協会、大阪信愛女学院短期大学、三育学院大学、大阪市立大学大学院))

5 「ベジタリアンダイエットが若

年性女性に及ぼす安全性の検証」(尾崎七海、長田百合、後藤花音、望月弘彦、嵐雅子(相模女子大学))

6 「一日二食でラクトベジタリアンの子どもの発育」(中西純(国際武道大学))

特別講演会



富永國比古氏

日本ベジタリアン協会との共催で行われた特別講演では、ロマリンダクリニック院長・医学博士の富永國比古氏が「がん栄養療法 ロカボダイエツトVS. 完全菜食主義(Vegan)ダイエット 治療としてのベジタリアンダイエット—癌、婦人科疾患を中心に—」と題して、乳がん、前立腺がんと乳製品との興味深い関係やゲルソン療法等について講演した。

大会終了後には、懇親会も行われ、会員の懇親を深めた。