

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、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？



「ヴィーガン子育てサポート講座」1周年記念パーティ

第4回ベジタリアン・アワードにノミネートされた「ヴィーガン子育てプロジェクト」を運営する一般社団法人「世界マザーサロン」代表理事の永井佐千子さんを、加藤裕子をご紹介します。



料理教室で



今月の
ベジーさん

永井佐千子さん

～「ヴィーガン子育てプロジェクト」
「世界マザーサロン」代表～

●ヴィーガンになったきっかけ●

子どもの頃、母が大豆ミートを使った料理を作っていた時期があり、おいしく食べていた記憶があります。ただ、当時はヴィーガンというわけではなく、大人になってからも肉や魚を食べていました。転機となったのは「世界マザーサロン」を立ち上げた2015年秋、Facebookに友人が投稿した屠殺の動画を見たことです。この問題についてもっと知りたいと思い、『肥満と飢餓—世界フード・ビジネスの不幸のシステム』（ラジ・パテル、佐久間智子訳、作品社）、『ゾウがすすり泣くとき—動物たちの豊かな感情世界』（S. マッカーシー、ジェフリー・M・マッソン、小梨直、河出書房新社）を読みました。動物を食べることで成り立つ世の中の仕組みに疑問を持つようになり、一気に生活を変えました。今は家族全員でヴィーガンですが、子どもたちも健康に育っており、夫は体型がスリムになりました。私も肌荒れしなくなるなど体調はとても良いですね。

●家族でヴィーガンを選択●

一般社団法人「世界マザーサロン」の代表理事であり、「ヴィーガン子育てプロジェクト」を運営する永井佐千子さんは小学生のお子さん2人も含めた一家でヴィーガン生活をおくっています。

「夫に私が生活を変えたいと話したところ、関連する本を読み、すぐに理解をしてくれました。ただ、子どもたちは当時まだ上が小学校1年生、下が幼稚園年少だったの、大人と同じように伝えるのは難しいと思いました」
そこで、永井さんはあえて何も

言わずに肉のない食卓を続けていました。が、お子さんたちが「最近うちで肉食べてないね」と気付いたのをきっかけに、海外で出版されているヴィーガンについての絵本と一緒に見たりしながら、「なぜ動物性のものを食べたり使ったりしないのか」ということを伝えていきました。「動物たちがかわいそう」と少しずつ子どもたちも考えるようになり、今では当たり前のこととしてとらえています。

とはいえ、永井さんは「子どもの選択を強制はしない」と言います。
「お友だちの家に遊びに行く」と

きは、おやつなど配慮していただくこともあります。『何を食べるかは自分で選んでね』と伝えています。学校の給食ではクラスで一人だけお弁当持参ですが、友達から『なんでお弁当なの？』などと言われても子どもたちは堂々と答えています。ヴィーガンになり、自分で考え、判断する力がついたことは、子どもたちにとって大きなメリットだと思っています」

永井さんは現在長野県在住。日々の食卓で地元産の大豆食品が大活躍していると言います。

「東京で出産しましたが、やはり子どもたちは自然のあるところ



お子さんたちが学校へ持ってゆくお弁当



放課後の学習支援「チャージ！」で動物性不使用の手作りおやつを提供



パティシエを目指しているお嬢さん作の「豆乳クリームパフェ」

で育てたいと思い、3年前に生まれ故郷の長野県に引っ越ししました。野菜も新鮮ですし、地元産の高野豆腐や納豆、テンペなども豊富です。これらを使えば、お肉や魚がなくても簡単にボリュームあるお料理が作れるので助かっています」

●ヴィーガン子育て情報を発信●

長年、中国ビジネスのコンサルティングをしていた永井さん。日本に拠点を移し、子育てをするようになってから、色々な国のお母さんたちと子育てについて考えていきたいという想いで2015年秋に「世界マザーサロン」を立ち上げました。環境教育や性教育、おやつ付き学習支援などと並んで、活動の核となっているのがヴィーガン子育てプロジェクトです。



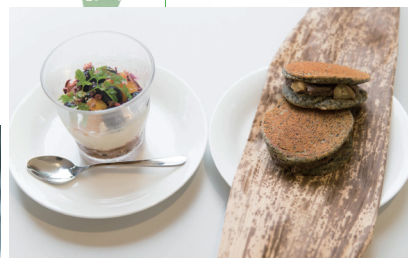
ヴィーガン子育てプロジェクト

情報サイト「VEGAN 子育て」を運営するほか、児童養護施設での菜食料理教室や手作りおやつ付き学習支援などを行っています。イベントも定期的に開催しており、5月26日には長野県松本市で

ヴィーガン料理教室が催されます。詳しくは <https://vegan-kosodate.jp> で。



「ヴィーガン子育てサポート講座」で提供したメニューなど



「まだまだ小さなサイトですが、ヴィーガン子育てという選択肢もあるというところではあります。」

サイト開設から1年で読者の反応も変わってきているのを感じているそうです。ヴィーガンレシピや悩み相談などの情報提供のほか、ヴィーガン料理の楽しさを知ってもらうため、料理教室や交流会にも力を入れているそうです。

ことやアレルギーを持つお子さんたちにもヴィーガン料理がおすすめできるということを知っていただきたいと思います。また、大豆ミートやテンペの使い方が難しいという問い合わせもいただくので、料理教室で調理のコツなどをお伝えしていきたいと思っています」

差別化商品作りに“大豆まるごと”作りませんか

「第5回食品産業もったいない大賞」受賞



好評発売中！
ロ Hanson
パウダー
15kg入り
(にがり農法)



グルテンフリー
パウンドケーキ



パリのアンテナショップ
TOFUYA

その他、小ロットから受託粉砕加工承ります！

㊤ 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
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。