



小型EVモビリティ「コムス」試乗



①ソーラーパネル
②小型風力発電機
③万国お菓子博覧会



④廃油石けん作り教室
小学校にて



出張料理教室



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？

第4回日本ベジタリアンアワードにノミネートされた、
環境活動家で日本ベジタリアン学会認定アドバイザーの
佐々木ヤスユキさんを、橋本晃一がご紹介いたします。



ミュージシャンの顔も



今月のベジーさん 佐々木ヤスユキ さん

～NPO法人日本ベジタリアン協会評議員
日本ベジタリアン学会認定アドバイザー
NPO法人いけだエコスタッフ所属～

●元はフリーランスの音楽家●

音楽バンドでメジャーデビューした後、フリーランスの音楽家として数々のアーティストのプロデュースやライブサポート、映像音楽制作、作詞作曲などを仕事にする。バンド活動では数々の音源を発表し、全国ツアーや大型ロックフェスに毎年出演。フジロックでは入場規制がかかる。その後、フリーランスの音楽家へ転向後、アーティストサポートでは多数のテレビ出演、多くの企業への楽曲提供、そしてアーティストのプロデュースを経験してきた。

●東日本大震災がきっかけで菜食の食生活に●

東日本大震災を経験し、自分を取り巻く環境・経済についてより考えるようになる(特に影響を受けたドキュメンタリー映画は『幸せの経済学』)。もともと母親の影響もありオーガニックなライフスタイルに抵抗がなく、家庭菜園をしたりバザーに料理を出品しているうちに、食についても考えるようになる。そして環境負荷の大きさや生物多様性の観点からVeganという食生活の道を選択。

●食と農のマッチングでまちづくり●

また環境省が発表した地域循環共生圏に基づき、自然エネルギーのポテンシャル調査やバリアフリー計画(身体障がい者、外国人、妊産婦、高齢者等)、食と農のマッチングなど「まちづくり」にも関わるようになる。今年から新たに大阪府池田市において、地域と連携しながら可能な限りオーガニックにこだわったプラントベースレストラン「3R キッチン Vegan」を、週に1回月曜日のみ運営している。

●環境問題意識は東日本大震災がきっかけ●

佐々木ヤスユキさんは震災以降、人生の第2期として「暮らしの中で自分は何を生み出せるか?」という問いが芽生え、菜園作りを通して地域と食と経済について、より考えるようになっていき、Veganレストランで料理を学んだりするかわら、日本国際飢餓対策機構や350JAPAN、ウォーター・森と生活を考える会などでボラン

ティア活動を始められました。そして、その後大阪府池田市を拠点に環境活動するNPO法人いけだエコスタッフに所属し、本格的に環境活動をスタート。

同団体では、3R・環境学習・地球温暖化防止・再生可能エネルギーと4つの事業を柱とし、そのうち2018年度の環境学習事業では、大根の種植えから収穫、また地域の人たちと間伐を通して里山について学ぶ「大学生と考える環境の出前授業」プロジェクトに

携わり、3カ月にわたる授業全体を撮影・編集した映像作品を制作。このような映像制作や企画発案プロジェクトに関わるようになったこともあり、「池田市エコ活動報告会」や「近畿地区大学生SDGsセミナー」などでスピーチを任されるようになっていったそうです。

●ベジやSDGsと環境への取り組み●

佐々木さんは現在、週に1度月曜日だけ、プラントベースレスト



レストラン外観



3R キッチン Vegan の店内
ソイミートの油淋鶏風セットミール



1F 有機野菜の店内の様子



届けられた野菜



Vegan グルテンフリーのスイーツ
モンブラタルト

ラン3RキッチンVeganを運営しています。この取り組みはミートフリーマンデーの考え方も踏襲しており、1人の人に100% Veganを勧めるより、10人の人に週に1度菜食を選んでもらう方が、ストレスも少なく環境負荷の軽減も期待できるという事です。

場所は大阪府池田市にある「ばんまい」という、1階が有機の調味料と野菜を販売する八百屋さんの2階で営業しています。この店は前庭にある風力発電と屋根に取り付けてあるソーラーパネルですべての電力を賄っており、余った電力は売電しています。

営業に際しても、テフロン加工の鍋やプラスチックストローなどを使用せず、別の曜日に営業している店舗から余った食材をもらったりするリレー食材などを試みておられます。そして何より全ての食材を植物性由来のものにして可能な限りオーガニックにこだわること、地球温暖化防止や生物多様性には効果が高いということが証明されています(畜産の影響…放牧地拡大や飼料用単一作物の栽培による大規模森林伐採。大量の水やエネルギー消費。60人分の大豆を収穫できる土地で牛肉だと2人分という低効率。牛肉1kg食べるのは車で100km走るのに相当する温室効果ガスの排出。ゲップや糞尿から総排出量の3分の1のメタンを排出、等)。

またフードマイレージの抑制、地産地消といった点でも、地域の農家の方や家庭菜園している方々と積極的に連携し野菜を売ってもらう場を提供することで、生きがいや雇用の創出に繋がると、地域づくりという観点から、その必要性を感じておられます。

このような取り組みは2018年4月に環境省が発表した第5次環境基本計画の中の地域循環共生圏に基づいています。

●環境負荷と肉食の問題を伝えて行きたい●

人は裕福になれば肉食が進む、と言われており、映画『幸せの経済学』などに顕著なように、貧富の差を作るその社会構造が結果的に環境への負荷をどんどん大きなものにしていく。



佐々木ヤスユキさんの活動紹介

地域の各市民団体との連携にも積極的で、Vegan ランチ会、万国お菓子博覧会、お寺でのマインドフルネス講座、防災カフェなどさまざまなイベントを企画。大学では環境デザインを学んだこともあり、今後、IoTやAIを使った次世代の交通、第6次産業(B2C)、リカレント教育やSTEAM教育・eSTEM教育などの教育構想、エネルギーや食など地域で資源を循環させることを強く意識したまちづくりに関わっていくことを計画。

3R キッチン Vegan インスタグラム
https://www.instagram.com/3r_kitchen_vegan/

きます(その犠牲者として動物や自然が真っ先に影響を受けています)。

佐々木さんはこのような事実を知ってもらうために、このレストランの活動を**脱炭素チャレンジカップ**に応募し、2020年2月19日東京大学で開催されるファイナリストに残りました。この脱炭素チャレンジカップは、SDGsの13番目の目標「気候変動に具体的な対策を」を掲げています。

ロングセラー 実績を誇る!

本体で印字してハンドラベラーで貼る

透明ラベルプリンター PR-7000

水ぬれOK多用途! カンタン操作! 日付印字が鮮明!

モード表示字例

消費期限 2020.12.25	賞味期限 2020.12.25	2020.12.25
消費期限 2020.12.25	賞味期限 2021.1.21	消費期限 02.12.25
消費期限 20.12.25	賞味期限 2020.12.22	消費期限 2020.12.25
消費期限 20.12.25	賞味期限 2020.12.25	賞味期限 2020.05
消費期限 LOT A12	賞味期限 NET 300g	

固有記号や
LOTの表示も
できます。



重量/約10kg
外寸/H331mm×W350mm×D173mm

山陽自動機 姫路

【製造(株)セキグチ】

〒671-0221 兵庫県姫路市別所町別所 1898

☎0120-88-3434 迅速対応

FAX.079-253-3727

お気軽にお問い合わせ下さい

<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

橋本 晃一(事務局長)

日本ベジタリアン学会プレゼンテーション賞受賞
大阪市立大学大学院修士・修士(都市政策)