



レッスン風景①
生徒さんたちと②



モチ粟の畑③とたわわに実った穂④

⑤出張こども写真「ハートグラフ」
／岩手の子育て応援マガジン
「acute+fam」



自宅前で



お子様たちも
料理や種まきのお手伝い



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5回日本ベジタリアンアワードでヴィーガン賞を受賞された一般社団法人ジャパニーズビーガンつぶつぷ代表理事の伊藤信子さんを、加藤裕子をご紹介します。

●子育てが楽しくなる 「未来食つぶつぷ」●

第5回日本ベジタリアンアワードでヴィーガン賞を受賞した一般社団法人ジャパニーズビーガンつぶつぷ代表理事伊藤信子さんは、岩手を拠点に「未来食つぶつぷ」(雑穀を核とするヴィーガン食)の普及啓発活動を行っています。小学校1年生から高校1年生まで4人のお子さんを持ちながら、毎日、生き生きと穏やかに暮らす秘訣は

今月のベジーさん 伊藤 信子 さん

～一般社団法人ジャパニーズビーガン
つぶつぷ代表理事、岩手・栗石&仙台
つぶつぷ料理教室つばさ主宰～

●「未来食つぶつぷ」との出会い●

海外でのキャリアを目指していた私は若い頃、料理にまったく興味がありませんでした。それがある国際会議で「未来食つぶつぷ」の創始者である大谷ゆみこ氏の通訳を務めたことをきっかけに、雑穀を核とするビーガン食からエコロジカルな暮らしまですべてがつながる彼女のライフスタイルに感銘を受け、自分自身の食生活や生き方を見直すようになったんです。結婚式では100%「未来食つぶつぷ」の食事をお客様に楽しんでいただきました。

●岩手の豊かな雑穀文化●

大学時代に農業に目覚め、アメリカ留学を経て、日本の農業のことも知りたいと農業研修に行ったのが岩手との縁の始まりです。盛岡のNPOや岩手の町役場で動き、出産を機に、「未来食つぶつぷ」を本格的に暮らしに取り入れるようになりました。伝統的な食生活に雑穀が根付き、新鮮でおいしい食材が身近にある岩手は「未来食つぶつぷ」の実践にぴったりの場所ですね。

「未来食つぶつぷ」にあるそうです。
「雑穀を使った料理と聞くと、『大変そう』『難しいのでは』というイメージを持つ方もいますが、『未来食つぶつぷ』はとってもシンプルで簡単、しかもおいしいんです。材料は日本人が昔から食べてきたものばかりですし、子育て中でもフルタイムで仕事を持っていなくても無理なく毎日続けていきます。手間がかかりがちで、『せっかく一生懸命作ったのに食べてくれない』と悩みの種になりがちな離乳食も、『未来食つぶつぷ』の食生活なら、大人が食べているもの

のをそのままあげられるので楽ちんです。子どもたちもよく食べて丈夫に育つので、手がかかりません。熱を出しても一晩ですつと熱が引きますし、たぶん体に備わっている自然治癒力が高いのだと思います」
「動物性食品を食べなくても、子どもたちは健やかに育っています」と伊藤さんが言うように、生まれたときから「未来食つぶつぷ」を食べてきた伊藤さんの長男は現在身長175cm、トレイルランニングの中学生の部で優勝するなど元気そのものです。伊藤さん自身



高キビマーボー豆腐



アマランサスパスタ もちアワチーズのピザ 粒ソバとじゃがいものコロコロソー
←上段/㊦甘酒アイス ㊦ヒエ粉のつぶプル
下段/㊦高キビ甘酒チョコトリュフ ㊦ヒエ粉のフルーツタルト

「『未来食つぶつぶ』が提唱する、日本で伝統的に培われてきた雑穀

●日本生まれのヴィーガン食システムを発信●

も、「未来食つぶつぶ」と出会って、不規則な生活やがんばり過ぎによるストレスで乱れがちだった心と体が整った経験の持ち主。通常は帝王切開で出産すると自然出産は難しいと言われますが、「1人目が帝王切開だったのに、4人目は自宅出産しました」と伊藤さん。そんな生命の土台を育む「未来食つぶつぶ」の魅力を伝える伊藤さんの料理教室やセミナーには、子育て真っ最中の母親たちを中心に多くの人が訪れています。

「『未来食つぶつぶ』が提唱する、日本で伝統的に培われてきた雑穀

を核とするヴィーガンの食システムは、国を問わず多くの人が抱えている食あるいは健康の悩みや問題を解決できる人類共有の財産だと言えます。心と体の免疫力を上げる『未来食つぶつぶ』は、新型コロナウイルス感染症の流行で世界に不安が広がる中、まさに必要とされているものだ確信しています」

和洋中の料理やデザートまで、幅広いジャンルを網羅する「未来食つぶつぶ」のレシピは3000種以上あり、今の季節におすすめなのは、体を冷やしすぎるとされる砂糖や乳製品を使わず、甘酒、豆乳、ゴマペースト、菜種油、塩で作るアイスクリーム。「罪悪感なく食べられるほか、甘酒のパワーで腸の調子が整い、便秘が改善したり、お肌がきれいになったり、いいことがたくさんあります」と伊藤さん。



一般社団法人ジャパンズビーガンつぶつぶでは、フリーペーパー『ジャパンズビーガンつぶつぶ』(季刊)の発行や講座の開催等を行うほか、毎月22日に一斉にビーガンアクションを行う「ビーガンごはんの日」プロジェクトを推進しています。

<https://www.jvatt.net>

り、どのレシピも未来につながる発想とワクワク感にあふれています。私の教室には20〜70代まで幅広い年代の方が参加されていますが、食によって心と体を育てていくことは何歳からでも始められます。『未来食つぶつぶ』を実践することでも体の細胞に変化が起き、いつまでも輝いて生きていきますよ」

☎電話1本で 使用済植物油が 利益に変わる!

使い切った植物油を適正に買い取ります。

- まずは、お気軽に電話(03-3662-8211)でご相談ください。
- 毎月「回収明細」・「使用済油分析結果」をご提出

回収料金 無料 マニフェスト 管理不要

廃油処理をもっと有利に、明朗に。



株式会社ナブ・コーポレーション お気軽に ☎03-3662-8211
本社 東京都中央区日本橋久松町11番6号 日本橋TSビル4階
埼玉工場 埼玉県戸田市美女木東2丁目2番8号

<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。