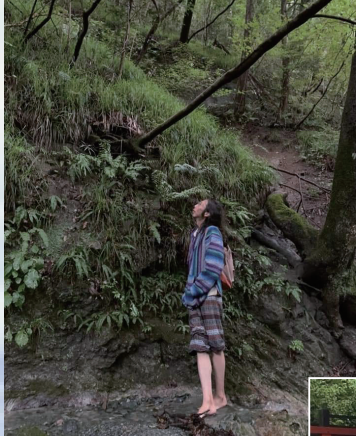


今日は、ベジ気分！

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？



秩父・三峯神社ツアーにて



都内ビーガンカフェで



第6回日本ベジタリアンアワードで市民活動賞を受賞された「ビーガン仙人すずみん」こと田中進さんを、加藤裕子をご紹介します。



今月のベジーさん

～ビーガン仙人すずみん～

田中 進さん

●無理をしないでビーガンに移行●

外資系企業を経て独立し、ITコンサルタントをしていましたが、家族を相次いで亡くしたことなどをきっかけに、スピリチュアルの世界に関心を持つようになりました。あるヒーリングの先生に「肉、魚など食べない方がいいものがある」と教わり、動物性の食べ物を減らすようにはしていたんですが、5年ほど前、牛や豚が屠殺されている動画を何かの拍子で観てしまったんです。その残酷さに衝撃を受け、「減らすのではなく、食べることをやめよう！」と思うようになりました。

本当にビーガンに近い生活になったのは、最近のことです。いきなり動物性の食べ物をゼロにするのは難しかったので、「食べたければ食べてもいい」というルールを作り、時間をかけて食生活を変えていきました。でも、体が慣れてくると、「食べなくていいや」と手放せるようになっていくんですよ。

肉をやめるのはそれほど苦労しませんでした。大変だったのは乳製品でした。本物のチーズやバターはとて美味いですが、乳製品は知らないうちに加工食品に入っていることも多いので、注意しないと、「あ、食べてしまった！」となりやすいんです。今でも肉や魚を食べられないわけではないのですが、エネルギーがたくさんつまりすぎているので、1口、2口でお腹いっぱいになってしまいます。やはり不自然なものを食べているという感覚がありますね。

●「ビーガン仙人」とは●

第6回日本ベジタリアンアワードで市民活動賞を受賞された田中進さんは、**ビーガン仙人すずみん**として食事会や勉強会などを開催し、ビーガンを広める活動をしています。

「ビーガンになってから、浄化のために断食（ファステイング）をしていたので、周囲から『霞を食って生きているみたい』などと言われていたんです。見た目もこんな風だし、あまり社会常識にと

らわれないところから、友達から『仙人』と呼ばれたりしていたこともあって、『ビーガン仙人』と名乗るようになってきました」と田中さん。

実際、エネルギーの多くを「食べ物」以外から摂っているという田中さんは、まさに仙人さなごらです。

「これは僕の体感に過ぎないのですが、人は**プラーナ**という光や空気のエネルギーで生きていると考えていて、今の僕は**5〜7割プラーナでエネルギーを吸収**している感覚があります。固形物はほとんどいらないので、普段はスー

プやジュースなどが多いですね」

プラーナを取り入れられるようになるには、一般的にはまず**ビーガン**に移行し、次は果物だけを食べる**フルータリアン**か加熱した食品をやめる**ローフードリスト**、その後、液体のみを摂る**リキッドリアン**という段階があるそうです。

「ひとりで食べるときは楽なのでリキッドが多いですが、家族や友人との食事では、ビーガンを99%守って、あとは幅広く食べています。量が多すぎて食べられない固形物は持ち帰り、ペットのネズ



ビーガン精進料理の会で



次世代フェス打ち上げで



浅草のビーガンカフェで

ミにあげるので無駄になりません。ちなみに、うちのネズミたちもビーガンです(笑)「

●ビーガンを強制しない●

「以前は、ビーガンは自分の生活、好みの問題だと思っていたので、人に広める活動をする気はあまりなかった」という田中さんですが、**肉食と深く関係する環境問題は「みんなの問題」であり、やはり大勢の人に知らせた方がよい**と思うようになったと言います。現在は、個人としての活動のほか、国際環境NGO「**グリーンピース**」で植物性の食事を啓発するチームのボランティアも行っていきます。

「ただ、いくら良いことでもビーガンになれと強制するのではなく、**情報を広めるという役目に徹して、判断は任せる**というのが僕のスタンスです。人に何かを強制するのが好きじゃないし、自分自身も強制されるのは嫌いです。人は結局、自分で納得したことではないと続けられませんからね」

それでも、ビーガンへの変化は想像以上のスピードで進んでいると、田中さんは実感しています。



田中進さん

Facebook
<https://www.facebook.com/susumin7272>

田中さんの活動やおすすめのビーガン・レストラン、心に届くメッセージなどがアップされているフェイスブックページ。



素敵な笑顔の田中さん

田中さんも著者の一人となって出版された『ベジの本』は、
<https://www.seoritsuhome.com/book/> で注文できます。



「ここ数年、若い世代を中心に、畜産と地球温暖化の関係に気が付き、関心を持つ人達が増えてきています。それまで小さく変化していたある物事が、突然急激に変化する時点をティッピングポイントと言いますが、ビーガンライフスタイルやプラントベースの普及はもうここを超えました。これからは勢いがついて、自然に進んでいくことになるでしょうね」

「「ビーガンを広めていくときに、人とのつながりを大切にしている」という田中さんの願いは、「魂の波動が近い人たちと日常を共にするコミュニティを作ること」です。

「ビーガンという食の共通項からローカルなコミュニティを作ることが、自分の役割の一つなのかなと思っています。ビーガンの**食事が分断された人間関係を回復**していくきっかけになっていくといいですね」

相模屋

大豆らしく生きていく

相模屋食料株式会社 <http://sagamiya-kk.co.jp>
群馬県前橋市鳥取町123 TEL 027-269-2345 (代)



<協会事務局>
〒532-0003
大阪市淀川区
宮原 1-19-23-1317
☎06-6368-9860
<http://www.jpvs.org>

認定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。