



第8回日本ベジタリアンアワード授賞式
2023年6月25日・ホテルメルパルクOSAKA



ベジタリアン・
ジャーナル創刊号

ベジタリアンアワード授賞式集合写真



ベジタリアンアワード授賞式で

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8回日本ベジタリアンアワードで大賞を受賞された、高井明德・日本ベジタリアン学会会長を加藤裕子をご紹介します。



今月のベジーさん 高井 明德 さん
～日本ベジタリアン学会会長・理学博士
禅徳寺住職・大阪信愛学院短期大学学長
染色体学会牧野賞(学会賞) 受賞～

●禅の修行と菜食●

私の家は祖父の代から大阪府泉佐野市にある曹洞宗・禅徳寺の住職を務めています。大学2年のとき、1年間休学して大本山永平寺で修行しました。修行中の食事は鎌倉時代からの伝統的なもので、朝は粥と漬物、昼食と夕食は一汁一菜の精進料理です。素材を活かしたシンプルな味付けに、野菜とはこんなに美味しいものかとしみじみ感じました。また、必要な量を必要なだけ食べる感覚も身につく、食事が人間が生きていく上で一番重要だとわかったのも、厳しい修行生活のおかげです。

●家庭菜園の野菜も食卓に●

永平寺での修行を終えた後、理系の研究者として勉強を続けるため大学院に進みましたが、25歳のときに父が亡くなり、若くして寺を継ぐことになったのです。祖父も父も住職をしながら教員を務めておりましたので、私も自然と同じ道を進み、大学で教える仕事に就きました。同僚だった垣本充先生がベジタリアンの研究をされていた関係で大阪ベジタリアン協会(現・日本ベジタリアン協会)設立メンバーの一員となり、その頃から普段の生活でも菜食を徹底するようになりました。家庭菜園で育てているさまざまな野菜や果物が食卓に上る他、地元で採れるお米や野菜をいただいています。

●日本ベジタリアン学会の役割●

第8回日本ベジタリアンアワードで大賞を受賞された高井明德さんは、1993年の日本ベジタリアン協会設立当時から副代表として活動を支え、2000年に日本ベジタリアン学会会長に就任、日本におけるベジタリアン学術研究を率いてきました。「日本ベジタリアン協会は、当初、大阪ベジタリアン協会として設立されました。私は発起人のひとりとなり、発足式には

全国から75名の方が集まりました。当時、日本ではまだベジタリアンのことがあまり知られていませんでしたから、日本で初めてベジタリアン普及の核となる団体がつくれたことには大きな意義があったと思います。会長の垣本先生はじめ、会員に研究者など大学関係者が多かったこともあり、学術的にも協会のサポート体制を整えていくということになって、日本ベジタリアン学会を設立、その責任者となりました」と、高井さんは振り返ります。

日本ベジタリアン学会は、菜食および菜食に関わる幅広い領域の学術研究の発展と啓発に資することを目的とする学術研究団体で、世界的にもこのような学際的なベジタリアンの学会は珍しいと言えます。これまで22回の大会を開催し、ベジタリアンに関する研究論文をまとめた学会誌『Vegetarian Research(次ページ参照)』を発行してきました。

高井さんは「本学会は2008年以來、日本学術会議の協力学術研究団体に指定されておりま



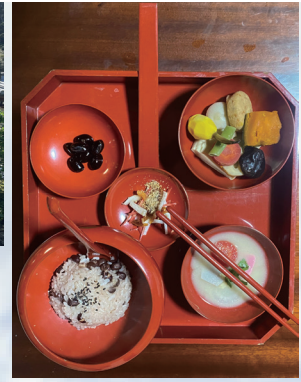
家庭菜園で栽培したジャガイモ↑
←各種野菜を使った野菜天ぷら



禅徳寺本堂

「道環」道元禅師の言葉の額

正月仏膳
お正月に本尊様に備える精進膳



すので、学会誌に掲載された論文を博士号取得審査の際の査読論文とすることが可能です。これまで本学会の学会誌に論文を執筆した方で博士号を取られた方も4人ほどいらっしゃいます。今後は国内の関連学会や海外とのつながりを作っていくことに加え、一般の方にも関心を持っていただける活動をさらに進めていきたいと考えています」と話します。

●ベジタリアンマイスター認定制度と啓発活動●

日本ベジタリアン学会が日本ベジタリアン協会と協働して行っている活動のひとつに、**ベジタリアンマイスター認定制度**があります。

「この制度の目的は、ベジタリアニズムの啓発に貢献できる人材育成です。学会が主催するセミナーを受講していただき、学会による資格審査の結果、ベジタリアンマイスター、ベジタリアンアドバイザー（上級順）のライセンスを得ることがができます。これまで約300名の方がこれらの資格を取得されてい

ます」（高井さん）

近年、日本でも特に若い人たちを中心にベジタリアンへの関心が高まってきました。これには「日本ベジタリアン協会や日本ベジタリアン学会の長年にわたる地道な活動の成果もあるのでは」と高井さんは考えています。

「曹洞宗の開祖、道元禅師の『道環（写真参照）』という教えが示す通り、修行とは『悟り』というゴールがあるのではなく、輪のようにつながっていくものです。私は『愚の如く、魯の如し』という禅宗の言葉が好きなのですが、周りから愚かと言われようと信じ、道をただひたすら淡々と歩んでいく、私のベジタリアン普及活動もそのようなものであったと

思います。食生活の意識改革はけっして簡単なことではなく、この30年の間、必ずしも思うようにベジタリアンを広げられたわけではありません。しかし、一歩懸命続けてきたことが、今日の状況につながっていると思います。

SDGsなど環境意識の高まりや、今年から始まった**ベジタリアン・ヴィーガンJAS認証**は一層、ベジタリアンを普及させていくことになるでしょう。今はすっかり肉食があたりまえになっていますが、日本には元々菜食の国で、豊かな野菜料理の伝統があります。日本本来の食文化を改めて見直し、大切にしてほしいですね」



日本ベジタリアン学会

(The Japanese Society for Vegetarian Research - JSVR)

<https://www.jsvr.jp>

菜食および菜食に関わる領域（健康、栄養、医学、環境、社会、生活、倫理等）の学術研究の発展と啓発に資することを目的とする学術研究団体。日本ベジタリアン学会への入会、学会誌の送付、ベジタリアンマイスター制度などについては下記までお問い合わせください。

〒532-0003
大阪市淀川区宮原1-19-23
スタジオ新御堂
1317号室
認定NPO 法人
日本ベジタリアン協会内
TEL：06-6868-9860
E-mail:inform@jsvr.jp



↑学会誌
『ベジタリアン・リサーチ』

おいしいは、 やさしい。



株式会社 みすずコーポレーション
〒380-0928 長野市若里1606 TEL.026-226-1671 (代) <https://www.misuzu-co.co.jp>

<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>

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。

