

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アスリート賞を受賞された佐々木紳二さんを、橋本晃一がご紹介いたします。



サロマ湖ウルトラマラソン
(100kmの世界記録コース)で



スノーマット PIS LAB
(ピスラボ)を利用した
スキーの夏練習
野沢温泉で



鹿児島県徳之島での
トライアスロン大会で



ベジタリアンアワード授賞式で



今月のベジーさん
佐々木 紳二 さん
～市民“ヴィーガン”アスリート～

●アスリートとして●

2013年にヴィーガンのライフスタイルを選択後、10年以上、ヴィーガンアスリートとして活動。ウルトラマラソン、基礎スキー(SAJ1級、SIAゴールド取得)、トライアスロン、OWS(オープンウォータースイミング)などのスポーツに挑戦。

●ヴィーガンになったきっかけ●

犬猫などの愛玩動物や山や野原を自由に走り回る事の出来る野生動物と違い、牛や豚や鶏は、生きる権利を与えられていない家畜動物で、これらの一部の動物に対する人間の非道な扱いに、社会の理不尽さに、疑問を持つ。

動物の肉、動物性タンパク質が、人間の体に必要ならば仕方がないが、調べていくうちに、それが大きな間違いである事に気付く。

さらに『チャイナスタディ』(グスコ出版)で、未精製の植物性食品が、一般的な動物性食品よりも健康的な生活が可能である事を、沢山のエビデンスが示している、という新事実を知ったため。

●ヴィーガンアスリートとしての挑戦●

佐々木紳二さんは、トップアスリート、つまり、オリンピックや世界各国で行われている、スポーツ競技に出場しているプロフェッショナルではなく、**市民アスリート**という立場で、**ヴィーガンのパフォーマンスを实践するアスリート**です。

佐々木さんの挑戦は、肉を食べるパワーをつけよう、スタミナを上げよう、などという様に考えている人達が多数派の現在社会の中で、植物しか食べないヴィーガン

が、100kmなど完走できるの？と思われがちな、**非常に挑戦する事**だったそうです。

植物しか食べないヴィーガンは弱々しいイメージを持たれるのではないかと。それがヴィーガンアスリートとしての第一歩でした。

そして①ヴィーガンはタフでなければならぬ。②動物性タンパク質は100kmを1日で走るというタフな行為ですら必要はない。この2点が最初の命題だったとのこと。

●走る事、泳ぐ事はスポーツの中で最も苦手な分野●

ヴィーガンのタフさ、タンパク

質神話の間違いを証明するために、42・195kmのフルマラソンではダメで、**100kmのウルトラマラソンの完走が欠かせない**、また、海での水泳、自転車、ランニングの3種類を同じ日に競技する**トライアスロンに挑戦する必要**がある、と佐々木さんは考えました。

スポーツ全般は幼少より好きで得意でしたが、長距離と水泳だけは苦手だったそうで、ハーフ、フルと2年がかりで挑戦を重ねて、最終的に100kmのウルトラマラソンを完走されました。

その後トライアスロンに挑戦するために、ネックとなっていた水



アルペンスキーの大回転大会に出場



スキー仲間とガーラ湯沢スキー場で



スキー仲間とヴィーガンオフ会(新潟・越後湯沢/ヴィーガン対応カフェ the spot)



宮古島での100km マラソンで

ヴィーガンの動物との共存が真の平和を生み出し、人間の生命を躍動させ、健康で美しい世界を生み出し、**持続可能**という曖昧な考えではなく、**地球との共存を真剣に考える**。そういう崇高な理念を持って力強く生きなさいといけない、と佐々木さんは考えています。

そして人間は、他の生命を含めたピラミッドの頂点に立っており、頂点に立つものとしての責任がある。生産効率の悪い肉食を続けていく事は、事実上困難、地球人口80億人を食べさせて

●佐々木さんのヴィーガン理念●



宮崎県 オープンウォータースイミング初参戦

泳に取り組まれて、クロールで25メートル泳げなかった泳力を、2年で10キロ以上完泳にまで強化。何とか**ヴィーガンアスリート**として頑張っていると人に言えるくらいにはなれたと佐々木さんは感じておられます。



佐々木紳二さんの活動紹介

<https://actstyle/onamaeweb.jp/info/vegan>

上記のURL(ブログなど)で、今後の活動報告や活動の案内などを告知していく予定です。

菜食健美という理念のもと、日本をよくしていきたいと考えている皆様、ご興味ある皆様、是非一緒にしましょう。宜しくお願いします。



広島の前原ドーム前で平和を誓う



スパルタンレース(世界最高峰最大級の障害物レース)で



仲間の主催するヴィーガンマルシェ開催時、ヴィーガンの交流会の様子

●これからの目標、活動について●

ウルトラマラソン、トレイルランニング、スキー、OWSなどの

いくためにも、**菜食への移行は必要不可欠**なことで、まだヴィーガンズムの世界を知らない、気が付いていない一般の人達に知らしめる責任がヴィーガンにはある、と佐々木さんは責任感を持って啓蒙に励んでおられます。

は意気込んでおられます。

パフォーマンスのさらなる向上や**ヴィーガンアスリート**としての経験を活かして、間違った現在の栄養学からの食生活の是正などをアナウンスして行きたいと考えておられます。

また**ヴィーガン平和主義者**として、ヴィーガンに興味のある人達との、繋がりを持つコミュニティを作り、イベントの開催などを行なって行きたいと、佐々木さん

☎電話1本で**利益**に変わる!
使用済植物油が

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



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>



認定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了・修士(都市政策)