

# 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？

栄養学の博士号を持ち、日本における菜食者の栄養についての研究を行う、東京衛生病院の健康教育科長・米国登録栄養士の仲本桂子さん（日本ベジタリアン学会理事・日本ベジタリアン協会執行役員）を、加藤裕子をご紹介します。



ラジオ日経「健康エブリデイ」の収録にて



東京衛生病院の減量講座で提供されるメニュー例



「ベジタリアンであっても、適切な栄養を摂れていなければ、健康的とは言えません」

●ベジタリアンにありがちな栄養不足に注意●



今月のベジーさん  
仲本 桂子さん

～米国登録栄養士・日本ベジタリアン学会理事・日本ベジタリアン協会執行役員～

## ●ベジタリアンになったきっかけ●

両親が菜食を提唱するセブンスデー・アドベンチスト教会（キリスト教の一派）の信者だったので、子どもの時から菜食中心の食生活を送っていました。ただ、同居している祖母が作る魚料理を食べることもあったので、ベジタリアンになったのは栄養学を学ぶために米国・ロマリダ大学に留学してから、ということになります。菜食研究で世界的に知られるロマリダ大学は無理なくベジタリアンになれる環境が整っており、周囲にもベジタリアンやヴィーガンが大勢いました。

## ●商品開発から健康教育へ●

穀菜食食品を製造・販売する(株)三育フーズで商品の開発や改良に携わった後、2014年から東京衛生病院の健康教育科長として、病院が主催する健康講座などで菜食を活用した生活習慣改善講座を行っています。

昨年10月から始まった「NEWSTART 健康相談」(<http://www.tokyoeisei.com/newstart> 健康相談)のお知らせ)では個別相談もしていますので、ぜひご利用ください。

そう語るのには、**仲本桂子さん**。

米国・ロマリダ大学で栄養学の修士号、女子栄養大学で博士号を取得し、現在は東京衛生病院健康教育科長として菜食の観点から栄養・生活習慣改善指導を行うかわら、日本人菜食者の栄養について研究を続けています。日本における**菜食栄養研究の第一人者**として、メディア等でも活躍中です。

「菜食は生活習慣病予防に高い効果がありますが、不足しがちな栄養素にも注意が必要です。たとえば『肉や魚を抜けばいいだろう』と、バナナや菓子パンだけ食べるといった偏った食事を続けている

と、栄養失調になってしまいます。

特に、肉や魚に多く含まれるビタミン(B<sub>12</sub>、ビタミンD)やミネラル(カルシウム、鉄、亜鉛)が不足しないよう気をつけてほしいですね。また、ヴィーガンの場合は、**ビタミンB<sub>12</sub>**が摂取できるサプリメント(動物性由来でないもの)なども意識的に摂る必要があります」

よく「不足するのでは？」と思われがちなたんぱく質については、植物由来の食品で質・量に十分に摂取できるそうです。

「手軽なたんぱく質補給には、たんぱく質が1.パックで6g以上



④仲本さんが三育フーズで開発に携わったベジツナを使ったパスタと、④同社の玄米穀乳

東京衛生病院の食堂のランチももちろんベジタリアンメニュー

一般誌等でもベジタリアンの栄養を紹介

日本人の菜食について専門誌に論文を執筆

含まれている豆乳もおすすめてす。その他には、枝豆や大豆のお菓子などいろいろですね」

### ●日本人用ベジタリアンフードガイドの開発●

偏った食生活でこうした栄養不足に陥らないよう、仲本さんは、どのような食品をどれだけ食べればいいのかをひと目でわかる「日本人用ベジタリアン向け」の指針（日本人用ベジタリアンフードガイド…JFG）を2009年に開発しました。

「米国で栄養指導に使われている『フードガイドピラミッド』にはベジタリアン向けのバージョンもあります。ただ、米国と日本では食生活や料理法の違いもあり、そのまま日本人ベジタリアンにあってはめるには無理がありました」

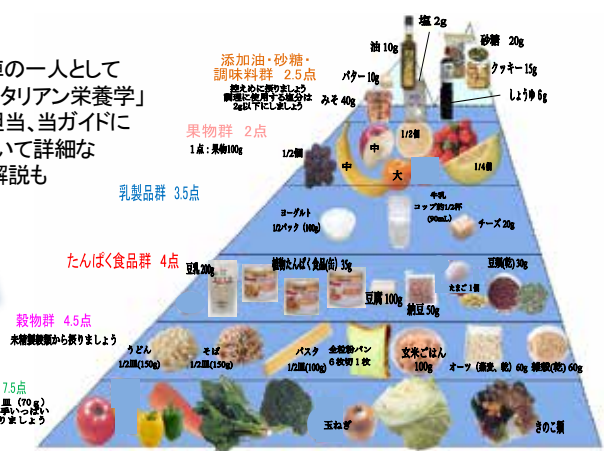
仲本さんが開発した日本人用ベジタリアンフードガイドには、きのこ類、海藻、うどん、そば、納豆など、日本人がよく食べている食材も取り入れられています。また、最も多く摂る必要があるとされる「野菜」であれば「少なくとも両手いっぱい」を基準量に「7・5つ」など、わかりやすい表記も特徴です。

ノンベジの方もぜひともご参考に！

## 日本人用ベジタリアンフードガイド (JFG) [2000kcal]

どのような食品をどれだけ食べればいいのかひと目でわかる日本人用ベジタリアン向けの指針。一般の方も、食事の偏りをなくす目安として、大いに活用できます。

執筆陣の一人として「ベジタリアン栄養学」を担当、当ガイドについて詳細な解説も



仲本さんが開発した、日本人ベジタリアンのための栄養ガイド

「勤務先の東京衛生病院で行っている健康講座では、JFGを栄養指導に活用しています。実際に菜食のメニューを受講者の方に提供するにもありますが、そこでも野菜料理をたくさん食べていたできます。料理に時間をかけられない時は、冷凍野菜などをうまく使って、品数や量を増やしてみてください」

省が共同で策定した「食事バランスガイド」が栄養指導に使われており、仲本さんは今後、そうしたものを参考にしつつ、JFGをより日本人に合ったものにしていきたいと考えています。「健康的にベジタリアンの食生活を送るために、栄養指導の現場だけでなく、一般の方にもJFGをどんどん活用していただきたいですね」

# 無浸漬豆乳豆腐原料 元祖

## ジュクセイ きん豆

一段と美味しく、製造コストも大幅に安く受託加工も承ります。

株式会社 第一タンパク <http://www.daichitanpaku.co.jp>  
〒380-0928 長野県長野市若里4-16-17 TEL:026-224-8445(代表)



<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。