

# 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？

動物が大好きでベジタリアンになった看護師の  
山田洋子さんを、いけやれいこがご紹介します。

5匹の中で  
一番甘えん坊の  
大地くんと㊦



全盲だが  
好奇心旺盛  
なトロ㊦



㊤大阪西成での  
ふれあいベジ食堂  
でのボランティア



ECO 緑日にて  
畜産の環境への  
影響やヴィーガン  
メニューの紹介

## 今月のベジーさん 山田 洋子さん

～看護師・動物保護活動家・NPO法人  
日本ベジタリアン協会 評議員～

### ●動物愛護のためにヴィーガンへ●

現在、夫と5匹の保護猫と暮らしています。そのほか、庭にやってくる地域猫のお世話（ご飯や寒い時期に猫ハウスの準備など）をしています。小さい頃に初めて文鳥を飼い、雛から育ててとても懐いていました。その後は犬を飼い、迷い猫や捨て猫がいつの間にか家に居着くなど、常に動物とともに暮らしてきており、これまでに10数匹ほどの動物を保護しました。

今の保護猫の中に全盲の猫がおり、迎えるまでは家の中で怪我をしないか不安もありましたが、実際は見えないとは思えないほど他の猫達にも負けず好奇心旺盛で、おもちゃを追いかけたり高いところにも平気で登ります。障害をものともせず逞しく生きている姿に私たちも励まされ癒されています。

普段は特に動物保護活動という名目で活動しているのではなく特別な活動は何もできていませんが、1匹でも多くの動物が幸せになってほしいという気持ちがあり、その思いからヴィーガン生活を送っています。

現在クリニックで看護師として働いていますが、今後はこれまで経験し学んだことを最大限に発揮し、多くの人に動物、健康、環境の問題に向けて貢献できたらと考えています。

## ●ベジタリアン協会での ボランティア活動●

「10年ほど前に工場式の屠殺現場の凄惨な光景に衝撃を受けたことから動物への愛護、命の尊さを再認識し、その日以来、肉を食べることをやめました」と語る山田洋子さんはもともと動物が大好きで、動物愛護の観点から少しでも悲惨な一生を遂げる動物を減らしたいという強い思いから自分のできることは何か模索し始めました。けれども身近にベジタリアンの人はほとんどおらず情報がなかったため、日本ベジタリアン協会に入会して協会主催のイベントや講演

会、集会、大阪西成でのふれあいベジ食堂などのボランティア活動に参加しました。その活動で、多様な観点からベジタリアンになった方や動物や環境のためにさまざまな活動をされている方に出会い知識の幅が広がっただけでなく、

菜食が動物だけでなく健康や環境にも大きく影響していることも知ることができました。現在、山田さんはNPO法人日本ベジタリアン協会で評議員を務める積極的に協会の市民運動に参加しています。

## ●神戸アドベンチスト病院 での貴重な経験●

山田さんは、これまで看護師と

してさまざまな疾患の患者さんを見てきました。特に生活習慣病であるガンや糖尿病の患者さんが多く、中には腹水が溜まって動けなくなる方や足が壊死して切断を余儀なくされる方もおられました。そしてその背景には食事などの生活習慣が大きく影響していることがわかりました。

「以前勤務していた病院では病院食に肉が使われることは通常で、末期のガンで食べられるような状態ではない患者さんに対しても当然のようにハンバーグやローストビーフなどが出ていて、医師から無理にでも食べるように言っていることがあり、違和感を感じ



①「ココロレストラン」のお店を借りて出店（隣はご主人）



②からノンベジの人にも好評だった大豆ミートの唐揚げ 大好評のヴィーガン担々麺



倉庫を借りて飲食スペースを作り、ご主人と2人で手作りのヴィーガン担々麺と大豆ミートの唐揚げを販売



ていました」とその頃の気持ちを振り返ります。

ある時、日本ベジタリアン協会主催のイベントで神戸アドベントスト病院の名譽院長である山形謙二先生の講演を聴く機会がありました。

山形先生は病院食への菜食の導入やホスピス医療などの功績によって第3回日本ベジタリアンアワード大賞を受賞された医師で、病院でのデータに基づいた玄米菜食がガンや生活習慣病のリスクを減らす事実や、医療だけでなく、さまざまな健康食品の開発・提供などの予防医学にも精通していることと山田さんは感銘を受けました。

その後、食事を通した予防医学を学びたいという思いからアドベントスト病院に転職して実際に働くことになり、結婚を機に辞めるまでの2年間、他の病院ではできなかった患者さんへの食事のアドバースやレシピの紹介など、貴重な体験ができました。

●大好評の大豆ミートの担々麺とから揚げ●

料理が大好きな山田さんは、普段から大豆ミートや野菜

菜だしを使った料理をよく作りま

す。その料理がベジタリアンではないご主人や家族、友人からも大変好評だったことから、最近新たな活動として、テレビ番組『おはよう朝日です』の人気コーナー『ココロレストラン』で使われているお店や、親戚宅の倉庫を借りて、ヴィーガン料理の出店を試みています（倉庫では『食堂かもめ』という店名で出店）。

「特に大豆ミートの担々麺とから揚げが好評で、ベジタリアンのことをほとんど知らない方や全く興味がないという方にも『おいしい』と満足していただけたことで自信につながりました」と嬉しそうに山田さん。さらに今後への思いを話します。

「同じような意識を持つベジタリアン同士のコミュニティは居心地も良く、またベジタリアン・ヴィーガンカフェで情報交換などすることも楽しく大切な場ですが、これからは普段ベジタリアンに関心のない人にも興味を持ってもらえるような場所でも、アドベントスト病院での経験を活かした予防医学や栄養学に基づいた身体に優しいヴィーガン料理を提供していきたいです。そして、それにより多くの人にベジタリアンの素晴らしさが広まり、人も動物も幸せに暮らせる世の中になることが私の一番の願いです」

「特においしい」と嬉しそうに山田さん。さらに今後への思いを話します。



山田 洋子さんの活動予定

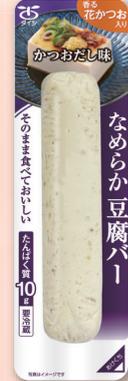
Instagram: @yoko.yamada.376

『ココロレストラン』『食堂かもめ』での今後の出店は未定ですが、また計画を立てて開催する予定です。その際はInstagram等でお知らせします。

終始穏やかな語り口で柔らかな雰囲気の中、山田さんですが、その中にはベジタニズムの普及に対する深く確かな信念が感じられます。また、山田さんのように動物愛護のためにベジタリアンやヴィーガンになった方が予防医学や栄養学も取り入れることは、動物愛護だけでなく、人ひとりの健康や幸せにも繋がる素晴らしいことだと思えます。



**なめらか食感 豆腐バー**



かつおだし味



麻婆豆腐味



ブラックペッパー味

賞味期間61日で買い置きに便利  
 なめらかでしっとり食感  
 持ち運びやすく食べやすいバータイプ



<協会事務局>  
 〒532-0011  
 大阪市淀川区西中島  
 5-7-25 チサンマンション  
 新大阪十番館505号室  
 ☎ 06-6868-9860  
 http://www.jpvs.org

認定NPO法人日本ベジタリアン協会  
**いけや れいこ** (副代表・理事)  
 日本ベジタリアン学会評議員・農水省JAS検査員  
 日本ローフードコンクール最優秀賞受賞