

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？

日本ベジタリアン学会24回大会で「プレゼンテーション賞」を受賞された、中京大学スポーツ科学部教授の中西純さんを、加藤裕子为您介绍いたします。



今月のベジーさん

中西 純 さん

～中京大学スポーツ科学部教授
日本ベジタリアン学会評議員～

●専門を発育発達学に広げて●

専門は大学(国際武道大学)の恩師が専門としていたレクリエーションで、レクリエーション・コーディネーター(レクリエーションで最上位の資格)や、キャンプ指導者の資格(キャンプディレクター1級)を取得しています。現在の勤務先である中京大学ではレクリエーションの基礎実習や指導法、野外活動実習(キャンプ、スキー)が担当科目です。

発育発達学分野でも調査研究を始めたのは、以前勤めた大学でご一緒していた先生が日本発育発達学会に参加されていて、「大会の運営を手伝ってほしい」とお声がけいただいたことがきっかけとなりました。この学会で知己を得た大妻大学の澤清二先生のご紹介で、博士課程で学ぶネパール人学生と共同研究ができないかという話になったんです。当初はネパールの遊びがテーマでしたが、途中で現地の子どもの発育と食生活の実態調査という方向に切り替え、現在に至ります。

●ネパールとの縁●

調査を始める以前からネパールとは縁があり、初めて訪れたのは1997年でした。登山の専門家であり、国際武道大学で教鞭を取っていた山本正嘉先生に山のことを教えていただいていた関係で、先生のエベレスト街道トレッキングに同行させていただきました。その時、アンナプルナサーキットも1周したのですが、ネパールの峠道は標高が5000～6000m、富士山の標高3776mを超える高所障害が出るなど、本当に大変でした。それでも日本の原風景を思わせる山村の景色が素晴らしく、すっかりネパールに魅せられてしまいました。

アンナプルナサウスⒺと
マチャプチャレⒺ



ダルバート(ベジ)



ネパールの朝食



笑顔が眩しいネパールの生徒さんたち

●カーストと ヒンドゥー教の影響●

2024年に開催された日本ベジタリアン学会24回大会で、**中西純・中京大学教授**の一般講演「ネパール人上位カーストを対象とした摂取食物の比較」が**プレゼンテーション賞**を受賞しました。中西さんによる**ネパールの子どもたちの食生活と発育の関係**についての調査は、2010

年から続けられています。

「調査地のネパール・タライ平原はインド国境に近く、上位カーストの菜食主義者が多く住む農村地域です。以前は夏と冬の年2回、今でも年1回は現地に赴き、ネパール人協力者と学校を回って、10歳前後から10代後半の子どもたちの身体測定を行っています。また、彼らがどのような食物を摂取しているかを聞き取って、発育状況との関係を

考察しています(中西さん)

ネパールでは現在、憲法でカーストによる差別が禁じられているものの、**カースト制度**は社会的習慣として根強く残り、食生活にも影響を及ぼしています。また、ネパール国民の**約8割がヒンドゥー教徒**で、信仰による食事の可食・不可食の基準や浄・不浄の観念があり、これらの理由からネパールでは不浄とされる肉類等の摂取を制限する**菜食**



現地の学校教職員の協力も得ながら児童の身体計測を実施

主義者が少なくありません。中

西さんは「ネパールのような典型的な食習慣や社会構造で生育する子どもの発育状況を調査すれば、**発育学の発展に寄与**することができると言います。

「欧米では菜食の子どもの対象とした研究がありますが、**正常に発育する**という報告と、**ビタミンDやB12等が不足して成長が妨げられる**という、相反する報告が出ています。アジアで同様の研究はまだ少なく、私の研究により、**菜食と子どもの発育**について検討材料を提供できるのではないかと考えています」

● **ダルバート**で **豆・米・野菜を摂取** ●

現地の経済状況も改善されてきているとはいえ、ノンベジタリアンも毎日肉を食べるわけではなく、「皆、痩せているので、見た目ではそれほど違いはない」と中西さん。そのような中、これまで調査で「ベジタリアン、ノンベジタリアンで子どもたちが摂取する食物の頻度や種類に有意に差があり、

ネパールの村の風景

同じベジタリアンでも上位カー

スト層は多様な食品を頻繁に摂取しており、それが発育にも影響を与えていることがわかっていきます。同じカーストではベジタリアンよりもノンベジタリアンの発育が良いという結果も出ていますが、それは必ずしも**菜食が発育を妨げることではない**そうです。

「ネパールの人々は基本1日2回、**ネパールの国民的定食『ダルバート』**を食べます。

ダル（豆のスープ）とご飯に野菜のおかず等がワンプレートになっており、これらはおかわり自由ですので、菜食でも必要な栄養は取れていると思います。ダルでさまざまな種類の豆を摂取し、冷蔵庫保存が一般的でないの野菜も新鮮という点では、もしかしたら日本以上に健康的かもしれません。味付けもシンプルで、日本人も食べやすいと思います」

「将来的には自分の

Information of **中西 純さん**
研究情報など詳細は

<https://sps.chukyo-u.ac.jp/staff/000091.html>

中西さんが所属する中京大学スポーツ学部スポーツ健康科学科の教職員紹介ページ。ネパールでの調査研究も含めた執筆論文のリンク等が閲覧できます。モットーは「日々精進」とのこと。



日本ベジタリアン学会 24 回大会で講演

研究で**ネパールに思返し**ができれば」と中西さんは話します。「国が子どもの発育状況を調査し、発育基準値を毎年公表している日本と異なり、多民族・多文化国家のネパールには、そうしたものが存在しません。今後は、まだ調査が行われていないネパールのモンゴロイド系民族も対象に調査を行い、蓄積されたデータをネパールで役立ててもらえたらと考えています」

おいしいは、
やさしい。



MISUZU 株式会社 みすずコーポレーション

〒380-0928 長野県長野市若里1606 TEL 026-226-1671 (代表)
<https://misuzu-co.co.jp>

<協会事務局>
〒532-0011
大阪市淀川区西中島
5-7-25-505
☎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。