

# 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？

ベジタリアン学会第24回大会で「プレゼンテーション賞」を受賞された、宇都宮大学共同教育学部教授の長谷川万由美さんを、加藤裕子をご紹介します。



2021年に  
地域防災  
の本を出版



今月の  
ベジーさん  
長谷川 万由美さん

～宇都宮大学共同教育学部教授～

● 30年以上前からベジタリアン ●

1990年に聴講留学でイギリスに1年間滞在することになり、「しばらく会えなくなるから」と、福島県郡山市の友人を訪ねました。牧場に遊びに行き、牛や羊と触れ合った後、昼食にジンギスカンが出てきたんです。でも、さっきまで一緒にいた動物たちのことを思い出して、「これは食べられない」と思いました。ペットの犬や猫が「食べ物」と認識されないのと同じく、それ以来、私にとっては牛・豚・羊・鳥も食べる対象ではなくなったということです。

イギリスで暮らした学生寮の食堂には、ベジタリアン用のメニューも常時用意されていました。当時はイギリス料理という「おいしくない」というイメージが強かったのですが、「ベジタリアンメニューの方がおいしい」と評判が良かったです。「肉が高くて買えないのでベジタリアンの食生活をしている」という学生もいましたし、ベジタリアンというライフスタイルは特別なものではありませんでした。お店で買い物する時も、何がベジタリアンの商品か、ラベルやマークでわかるので、私も続けやすかったです。

普段はなかなか料理に手をかける時間がなく、市販の豆乳鍋や豆カレーなどは重宝しています。ご飯に豆腐や納豆をプラスするなど、大豆製品は手軽にタンパク質など栄養が摂れて助かりますね。

● 災害弱者の課題に着目して ●

宇都宮大学共同教育学部の教授として地域福祉を専門とし、東

日本大震災などの被災地支援にも携わってきた長谷川万由美さん。2024年に開催されたベジタリアン学会第24回大会でプレゼンテーション賞を受賞した発表「災害時の食の多様性〜ベジタリアン・ビーガンの視点から」では、それらの経験を通じて気づいた課題に着目したといえます。

「炊き出しのメニューは肉が入っているものがほとんどです。災害支援は個別に配慮する余裕

がないことが多く、『ご飯だけください』と頼んでも、対応してもらえないとは限りません。もしベジタリアンの自分が被災したら食べるものがない、と気づかれました。こうした食の課題に直面する災害弱者はベジタリアン・ビーガン以外にも、食物アレルギーのある人、食に関する禁忌があるイスラム教徒など、さまざまなケースが考えられます。そこで、食の多様性をテーマに防災行政について調査することにしました」

調べてみてわかったのは、災害時には右記のような人々が必要とする「特別な食事」は手に入

りにくくなるということでした。「災害時の食糧支援では、一般物資とは別に嚙下困難者用食品、アレルギー対応食品、乳児用ミルク、離乳食等の「特殊栄養食品」というカテゴリーが設けられ、避難所等で『普通の食事』が食べられない要配慮者に届けられることになっています。しかし東日本大震災では、アレルギー対応食品（鶏卵・牛乳・小麦除去食品）を1週間以上入手できなかったとの回答が半数以上を占め、中には1カ月以上入手できなかった人もいました」

国の避難所運営の指針では「食物アレルギー」や「文化・宗教上の

㊦ 2025年、台湾の防災研究会に参加



㊧ 台湾大学の研究者の鹿沼市視察をアレンジ (2019年)



ベジタリアン学会第24回大会で



2011年7月に支援に行っていた宮城県巨理町  
支援に入ったまちづくりイベント終了後の  
長面への道中 集合写真



巨理町のわたりんと宇都宮大学ゆるキャララータ



石巻市の幼稚園で支援活動

理由による「食事」への配慮があるものの、地域防災計画等に特殊食品の備蓄について記載されている自治体は、33・7%にすぎないという調査結果もあります。

「私が行った都道府県の避難所運営マニュアルに関する調査では、ベジタリアンやビーガンという言葉が記載されている自治体はわずか4例のみでした。ハラル・ビーガン対応のカップ麺を準備している愛知県豊田市のようないくつかの自治体は、自治体が備蓄している特殊食品の多くは乳児用ミルクやおかゆで、実際の対応は不十分になることが予想されます。食の配慮が必要な人は、ローリングストック等も活用しながら、**自分で防災食を準備しなければいけません**」

●「ベジタリアン」  
わがまま? ●

災害時、ベジタリアンのような食のマイノリティを抱える個別の事情は「わがまま」と軽視されがちです。しかし、長谷川さんは「それは違うのでは」と指摘します。「個人の思想・信条に基づく食の選択は自由権とみなされます

が、災害のような非常時には制限される構造があります。しかし、食べられるものがないことは『生存権の危機』であり、マイノリティであっても生存できるように、**国が最低限の対応をする必要がある**と考えます。思想・良心の自由を認める憲法第19条に基づき、ベジタリアニズムは単なる『好き嫌い』ではなく、尊重されるべき『信念』と捉える必要があるでしょう」

その観点から、長谷川さんは災害時の食の多様性への配慮がもっと必要だと提言します。

「慈善団体が菜食メニューを配布し、**野菜不足になりがちな被災者にも好評**だったという事例も報告されており、自治体の備蓄にベジタリアン・ビーガン対応食品を採用するメリットもあると思います。イタリアではキッチンカーによる災害支援が一般的ですが、提供される食事には必ずベジタリアンのメニューがあると聞いています。ご飯は行政の備蓄を使い、さまざまニーズに対応するキッチンカーがおかずを用意するなど、役割分担もできるのではないのでしょうか。また、



**Information of 長谷川さん**  
研究情報など詳細は  
[https://www.sic.utsunomiya-u.ac.jp/researchseeds/edu\\_ehs\\_mayumi](https://www.sic.utsunomiya-u.ac.jp/researchseeds/edu_ehs_mayumi)  
長谷川さんが所属する宇都宮大学共同教育学部教員紹介のページ。これまで発表された論文等をリンクから見ることができます。

炊き出しや配布品の原材料表示を徹底することも必須です」  
行政だけではなく、民間のボランティアも含めて広く「食の多様性」に配慮してほしいと長谷川さんは言います。  
「ベジタリアン・ビーガン」外国人と思われがちですが、実際には日本人の中にも大勢います。日本では『普通』と違うことが敬遠されがちですが、**災害時の尊厳保障**という意味でも、食の多様性への理解が社会に広がることを願っています」



あなたのそばにいつでも、もっととうふ

**MotTOFU**  
モットーフ




<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。