

自然を基調にした健康づくりの情報誌 トータルヘルス

Physical Mental Spiritual
Simple Economical universal
Total Lifestyle Change

年6回発行

年間購読料 千共1800円

郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

No.60



世界は目覚めてベジタリアンに

巻頭言

つい一昔前まで、ベジタリアンはごく少数派で、「変わり者」と見られることさえあった。しかし近年、菜食運動は各国で前進し、特にここ1〜2年は急速に目覚めたかのようにベジタリアン志向になっている。例えば、ベルギーのペローナでは初のベジタリアン小児クリニックを公立で開院し診察料は無料。同国のゲント市、ハッセルト市の全ての公共機関、学校では毎週木曜日を「菜食の日」とし菜食料理を提供し始めた。ドイツのブレーメン市でも週一回、すべての公共機関で菜食メニューを提供し、将来は幼稚園から大学、各種学校と老人ホーム、官公庁の食堂、レストランのどこでもその日は菜食料理を出す予定。また、イタリア・トリノ市の病院と乳がん患者協会は、卵も牛乳も使わない完全菜食の料理教室を開いた。この病院は糖尿病、高血圧などあらゆる病気の40%は菜食で治改善されると確信している。その他フィンランド、ヘルシンキの学校も、週一回は菜食の給食を導入。ドイツでの運動向は若者にも浸透し、恋人マッチングサイトでは利用者の25%が相手にベジタリアンであることを希望、オランダでは農林大臣が肉の代替品研究に約六二〇〇万円を計上し、王室では週一回を菜食の日に定めた。英国王室では晩餐会の料理を完全菜食にし、オックスフォード大学でも週一菜食日を定めた。米国では10代のベジタリアンが増加、大学生の5人に1人は肉を食べないと決めているという。台湾では文部副大臣が温暖化対策のために菜食を訴え、各地の小学校が次々に菜食給食に切り替えている。インドの菜食者人口は全人口の40%にも至った。ブラジルのサンパウロ、カナダのケベック州でも公共機関の週一肉なし日を定めた。

週一肉なし日の習慣は健康上どれ程の違いをもたらすのだろうか？ある研究では乳がんのリスクは32%、前立腺がんでは36%も減少することが明らかにされている。この数値は国家の医療費の削減にもつながる。虐待される動物も減り、地球温暖化も抑えられ、飢餓に苦しむ子供たちも少なくなる。

わが国の肉消費量は近年、牛肉、豚肉は減ったものの鶏肉の消費量は増え、全体としてはまだまだ諸外国の意識には及ばない。一石五鳥もの益をもたらす菜食、わが国でも国家的運動になるよう、まず自分の家庭から始め、愛する家族と地球を救う一員となろうではないか。

参考資料： http://vegan.japanteam.net/news_1.htm

ユーチバインズ、スラッシュ博士講義録

Contents 目次

- 巻頭言 世界は目覚めてベジタリアンに 1
- うつ病からの脱出④—うつ病を招く社会的要因 ... 2〜7
- 家庭でできる自然療法 腰痛 8〜11
- トピックス 間食を止めてさらにエネルギーに！12〜13

- クッキング 玄米で作るエンドウ豆ごはん 14
- こんな体験しました 14
- NKKだより 16