

いつもサンマカフェをご愛読いただきありがとうございます。

27号を迎えた今月より、ちょっぴりリニューアル致しました！そんな2月のテーマは「ビーガン」。世界中でトレンドとなっている食のトレンドについてお話していきたいと思えます。



新月 2月13日

満月 2月15日



2月の開運日

2/10, 15, 20

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。

開運日：チャレンジに最適な日！この日に初めたことは何倍にも実る。

SAMMA CAFE!

世界中で話題の「ビーガン」とは？

ビーガンは、「完全菜食主義者」と訳されることが多く、肉・魚・卵・乳製品などの動物性食品を食べない人のことを指します。ベジタリアンと混同されることが多いビーガンですが、ビーガン＝ベジタリアンではなく、ベジタリアンの一種なのです。



ベジタリアンの種類

①ビーガン：米、小麦などの穀物や、豆、野菜などの植物性食品のみを食べ、肉、魚、卵などすべての動物性食品を食べない。

②ラクト・ベジタリアン：植物性食品に加えて牛乳や乳製品などを食べる。

③ラクト・オボ・ベジタリアン：植物性食品と乳・卵を食べる。欧米のベジタリアンの大半がこれに該当する。

④ペスコ・ベジタリアン：植物性食品と乳・卵・魚を食べる。植物性食品と魚は食べるが、乳と卵を食べない人もいます。

⑤ポーヨー・ベジタリアン：植物性食品と乳・卵・鶏肉は食べるが、畜肉は食べない。

日本は歴史的にビーガン・ベジタリアンと馴染みが深く、精進料理もその一つ。精進料理とは、野菜類、穀類、海藻類、豆類、木の実、果実など生臭物（肉、魚介類）を使用しない精進物で作った料理のことです（諸説あります）。精進という言葉は、仏の教えによって仏道修行に努めることを言います。修行に専念するための食事は、現代では素朴でシンプルな健康食として国内外から注目を浴びています。

また、約150年前の明治維新の頃までの日本の食事は、米飯に一汁一菜の粗食が基本であり、祝い日には魚を食する。ベジタリアンの食生活に近いものだったようです。

ビーガンの人についてみた

Q. なぜビーガンになったんですか？

『私は健康のためにビーガンという選択をしました。動物性食品を止めることでがんや循環器系疾患のリスクが減ります。胃腸の負担も減るので、腸活にもなるんです。』

その他にも・・・

畜産が地球温暖化の原因になることや、アマゾン森林伐採の原因となることを懸念する「環境保全派」や、『動物が可愛そう』という倫理的な理由から動物が絡んで生産されたものに否定的な「エシカル派」など、人によってさまざまな動機からビーガンを選ぶ人が増えています。

Q. ビーガンを毎日続けるのは大変じゃないですか？

『日本は歴史的に菜食主義だったので、日本の風土に適した食材に適した料理法で調理すればそんなに大変ではないです。最近ではお肉の代わりとなる大豆ミートもあるので、大体のものがビーガンで作れちゃいます！』

外食をするときも、最近ではビーガン向けのメニューを扱うお店が爆発的に増えています。ビーガン向けでなくても意外と食



べれるメニューはあり、「〇〇抜いてもらえますか？」と聞くのも一つの手。今回のコラムでビーガン向けのレストランを紹介しているので、そちらもご覧ください。

Q. ビーガンは美肌やダイエットにも良いって本当ですか？

『本当です！ビーガンを始めてから体重がスルスル落ちて、肌荒れがなくなりました。専門家に聞いたところ、胃腸が健康になることで代謝が上がったり、血流が改善するため、美容効果もあるんです。』

体質によっては、中にはビーガンが合わない人も存在します。そういった方は徐々に始めて、ご自身のカラダの体感を大切にしながら食事を楽しんでみてくださいね。

東京で話題のビーガンレストラン3選



Cosme Kitchen Adaptation アトレ恵比寿店

ナチュラルコスメのセレクトショップが手掛けるオーガニックレストラン。ボリューム満点のサラダの食べ放題コースがおすすめ！



VegeHolic

代官山東口からすぐのアジアンダイニング。お肉料理だけでなく、ビーガンメニューも豊富です。添加物不使用のオーガニック野菜を使った日替わりデリを是非お試しあれ。



カレーハウスCoCo壱番屋

なんと、誰もが知っているカレーのチェーン店「ココイチ」でも、ビーガン対応のメニューがあるんです！その名も「ココイチベジカレー（530円）」動物由来の原料を使用しておらず、ビーガンの人も安心してお召し上がりいただけます。