

人間の食べ物 肉食を考えよう

お肉の値段

この値段を見てください。何かおかしいとは思いませんか？ なぜこんな安さを実現できるのでしょうか？



きれいに陳列されたパック詰めのお肉・・・。

このお肉をみてこれがもとは生き物だったと想像できますか？

これらは数日前まで生きていた、動物の死骸です。

そして近年のこのお肉の値段、おかしいと思いませんか？

それでも経済が成り立つのでしょうか？

牛海綿状脳症 (BSE)、鳥インフルエンザ、豚コレラ、鯉ヘルペス、さまざまな不明のウイルスが心配される中、本当に安全なものを供給されているのでしょうか？

そしてこのような産業動物たちが、どのような環境で飼育され、どんなに苦しい思いをしているか、

私達はふつう、実情を知るよしもありません。

自分だけではなく家族やお子さんの健康や将来にもかかわることです。

わたしたちは、

是非これらのお肉ができるまでの生産過程を知っておくべきだと思います

100g 88円の牛肉。

100g 48円の鶏肉。

動物達の命はこんなにも安かったんですね？

人間の食べ物

肉食をやめるために



人間は、**五穀(米、麦、豆、粟、稗)のみ**で生きていけるようになっていきます。ほとんどの**植物は**、人間をはじめ、動物に食されるようにできています。実の中に種をもっている果実などはサルなどの動物が果実を食べた際、種を撒くことにより繁殖していくしくみになっています。

医食同源 食べたものがつまり、体を作ります。肉食をつづけると肉食動物に近くなる進化が行われます。病気になるのは必ず原因があります。何を食べてきたのか、結果が今の身体です。食べ物による影響を考えましょう。

ベジタリアンの種類 ベジタリアンは次のような種類に分類されます

1. フルータリアン:木の実(果物・ナッツ類、木になる野菜)以外は食べない。
2. ビーカン(西洋):肉・乳製品まで取らない。
ビーカン(東洋) 上記の他に、五葷(ごくん)も取らない。
五葷 = ねぎ(玉葱含む)・ニンニク・らっきょう・ニラ・アサツキ。五葷については別記参照。
3. ラクト・オボ・ベジタリアン:肉・魚は食べないが乳製品や卵は取る。
4. ペスコ・ベジタリアン(魚菜食): 肉、卵、乳製品は食べないが、魚介類は取る。
5. ノン・ミート・イーター:肉は食べないが魚介類は取る。(マクロビオティックはこの辺を対象にしているようです。)
6. ボウヨウ・ベジタリアン:肉の中でも鳥は食べる。
7. セミ・ベジタリアン:肉をなるべく食べないようにしている人。
8. ミータリアン:ミート(肉)を食べる人。たぶん冗談でしょうけど普通はみんなミータリアンですね。このほかインドのベジタリアン(ヒンズー教徒なので肉はもちろん、魚介類、乳製品、根菜類も取らない)というのもある。

肉を食べないと健康に悪いよ。栄養素は大丈夫なの？

たんぱく質は野菜でも取れる事をご存知ですか？同じ広さの土地で蛋白質を得るためには肉は5倍しか取れませんが、豆は10倍、野菜は15倍、ほうれん草ですと26倍の蛋白質が取れます。また、米・ハーバード大学のステア教授によれば、ベジタリアンはタンパク質を一日80グラム以上摂取していて、必要量を充足しています。タンパク質は動物性・植物性にかかわらず20種のアミノ酸からできています。そのうち、体内でつくることができない必須アミノ酸が9種あります。大豆などの豆類には必須アミノ酸の中でメチオニンなどの含硫アミノ酸が、米や小麦などの穀類にはリジンが不足気味です。しかし、豆類と穀類の両方をとれば、互いに不足しがちなアミノ酸が補強され、動物性食品に劣らないタンパク質を得ることができます。(NPO 法人日本ベジタリアン協会調べ)

たんぱく質が足りなくなるのでは？

先進国では足りないことより摂りすぎが問題。タンパク質の摂りすぎが色々な健康問題を引き起こします。(動物性脂肪性タンパク質の摂りすぎと発ガン性物質、植物繊維の不足 腎臓病、ガン、骨粗鬆症など)ベジタリアンはそうでない人と比べて、ガンでは死亡率が約半分になります。

人間に向けた食餌とは

肉ではない事はたしかです。それは人が肉食動物でない証拠として腸の長さ(肉食動物の腸は短い)、歯は殺傷能力のあるキバなどはなく、穀物を噛み砕くための臼歯が20本、手には肉食動物のように殺傷能力のある爪はなく、木の実や果物を採取できるように親指を迎え合わせることができる手を持つ。胃は肉食動物に比べて20分の1の濃度の胃酸なので肉食は向かないのです。

肉食による感情の影響

肉食が多くなると怒りやすく、感情の起伏激しく切れる人が多いのに対して菜食の人は、我慢強く、静かでおとなしい人が多いです。五葷(ネギ・にんにく・にら・らっきょう・あさつき)は、強精剤の成分にも含まれるように、肉と同様、体にエネルギーが起こってきます。人生の諸問題にぶつかったとき、罪を犯す事なく用心して冷静に対処していくには常に心おだやかに保つ必要があります。ですので肉食を絶つ他に三厭五葷は心を騒がさず、スムーズに感情をコントロールできる食餌選びと言う事になります。

日本人は農耕民族で、昔から玄米菜食が当たり前でした。日本人の肌の美しさには定評がありますがそれは大豆などの植物性たんぱく質を取ってきたからです。(肌はたんぱく質で作られています。)

【植物生命倫理】

動物ほどではないですが本来野菜全部だめだと本心では思っています。でも何かを食べなければ生きていけないし、現実環境では無理です最終的に人間は五穀を含む木の実や果物だけを食べるフルータリアンが理想なのかなと思っています。

【世界のベジタリアン状況】



アメリカ

人口の 5%、1,500 万人が菜食主義者。健康面や東洋文化に関心を持つ人が菜食を始めている場合が多い。年々若年層によるベジタリアンが進んでおり、現在のティーンエイジャーの 4 分の 1 がベジタリアンである。



イギリス

ベジタリアン発祥の地。1847年にはキリスト教が「イギリスベジタリアン協会」を発足させ、ベジタリアンレストランが多く見られる。



インド

牛が神の化身と考えるヒンズー教の教えにより、牛はもちろん、肉類はほとんど食べない。また人口の 60%が厳格なベジタリアン。



タイ

仏教徒が多いので精進料理がさかん。菜食料理店が多い。



ベトナム

仏教徒が多いので精進料理がさかん。菜食料理店が多い。



台湾

人口の 6 ~ 9% (150 ~ 200 万人) がベジタリアンで素食料理店が充実しており、肉の代用として開発された植物性の素材を使った台湾素食の技術と味は世界でもトップレベル。



中国

モンゴル・日本・欧米などの侵入により菜食文化は衰退し、現在は牛肉の消費量がここ 20 年で 20 倍近くになっている。



韓国

動物を余すところなく食べられていましたが、2002年、健康のために菜食の特集をメディアが取り上げたためにベジタリアンが急増中。



日本

明治維新までは玄米穀菜食中心の文化だったが欧米に習い、現在では輸入による畜産動物肉の消費はトップクラス。飲食店に使われるほとんどの食品には動物性のものがつかわれており、ベジタリアン文化に対する認識度はとても低い。