人間が肉食に適さないワケ

▶▶歯の形

人間の歯は動物を取ってしとめるキバはなく、草食に適した臼歯がある。

▶▶あごの形

肉食動物は食物を噛まずに飲み込むのであごは発達しておらず、臼歯もない。
人間は食物繊維を咀嚼（そしゃく）するための顎（あご）がある。
また肉食動物の顎は上下のみにしか動かないが
人間や草食動物の顎は横にも動く。
これは穀物や草をすりつぶすためにある。

▶▶手

人間には動物ハンティング用の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向かい合わせることができる手を持つ。これは人間が動物肉を食べるのではなく、果物や野菜を採集するのに適していることを示している。

▶▶胃

肉食には胃酸を多く含む胃液が必要。
人類と草食動物の胃酸は、肉食動物に比べて 20 分の 1 の濃度である。

▶▶腸

肉食には体内で毒素を作り出すので短時間で消化･排出のため、高濃度の消化器官と短い腸が必要。肉食動物の腸は体長の約 3 倍であるのに対し、
人間の腸は草食動物のように長く、体長の約 12 倍の長さの腸をもつ。

腸の長さ	
肉食動物	草食動物
ライオン体長の 4 倍。	馬　10 倍(39m)
狼は体長の 4 倍。	牛　20 倍（60m）
猫は体長の 4 倍。	ゴリラ
犬は体長の 6 倍。(雑食)	カバ
	ゾウ
	人間　12 倍

欧米人は肉食中心で進化してきており、腸の長さは肉食動物並みの 4m になってきています。大腸ガンや潰瘍性大腸炎になりやすく、肉食大国アメリカでは大腸ガンは死亡率2位
日本人も戦後の欧米化によって肉食中心の生活になりましたが、(日本人はもともと農耕民族･穀菜食）野菜や穀類で進化してきたため、欧米人に比べ長めの腸を持っています(7m)ですので、日本人が肉食すると、腸は長い分だけ腐敗便を作りやすく、悪玉菌増殖の危険性、増加した動物性脂肪の影響などで大腸ガンや潰瘍性大腸炎その他の成人病を引き起こす可能性は他の民族に比べて大きいことになります。

▶▶精神面

肉食において影響する精神面

- 暴力的な傾向
- 動物的な性質
- 体臭をもつ
- 糞･尿などにも草食にはない異臭がある。

▶▶肉食動物の特長

精神の安定はなく、常に危険や外敵の多い厳しい環境に住む。
種族存続のために残虐性を持ち、常に攻撃される環境から多頭出産である。
瞬発力にすぐれ、持久力はない。

▶▶栄養面

[たんぱく質]
食品 100g 中

- 牛乳＝約 3g
- ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ＝約 6g

▶▶同じ広さの土地で蛋白質を得るためには

- 肉＝5 倍
- 豆＝10 倍
- 野菜＝15 倍
- ほうれん草＝26 倍
  の蛋白質が取れる。

[カルシウム]
牛乳は 100g の中に 100mg の Ca を含みますが、

- 小松菜＝290mg
- 大根葉＝210mg

のカルシウムが含まれます。

※ 緑黄色野菜は一般にＣａを豊富に含み、ビタミンＣが鉄分の吸収を 2～4 倍上昇させる

経済効率

人間の肉食のために繁殖される草食動物(家畜)の餌は
牛を 1 頭養うために 1 ヘクタールの草地が必要。
また、早期成長をはかり草食動物に動物の死骸、骨の粉、成長ホルモン、抗生物質、ペスティサイド、また牛の血などを混入した濃厚飼料を与えて経済効率をはかっている。
メス牛は生後 1 年で人工授精が施され、出産後すぐにまた母体が休む間もなく次の人工授精が行われます。牛の生理を無視した過剰出産、過剰搾乳により経済効率をはかり、5～6年で「老廃牛」肉牛は2～3年で屠殺（とさつ）。

飢餓に苦しむ人々

世界では明日食べる穀物さえなく飢えている人が何億人もいます。
人類が肉食をやめると家畜に与えていた分で世界中の飢餓に苦しむ人々に十分な穀物がゆきわたることになります。

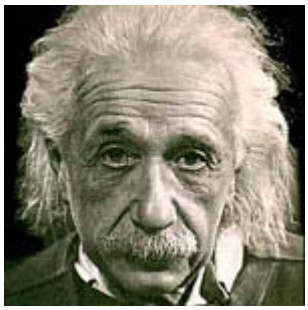
日本は玄米菜食だった

日本は農耕民族で穀物を主食とし、300 年前まで玄米菜食だった。675 年天武天皇により肉食禁止令が出されて以来 7 世紀から 19 世紀（江戸末期）までの間、肉食が禁止されていました。
卵も禁止されており、南蛮貿易、「開国」以来、肉食が解禁、外交政策上、天皇も公に肉食することになりました。戦後は欧米文化が取り入れられ、肉料理が普通に食されるようになりました。
肉食は解毒のため腎臓などに負担をかけるので様々な病気の原因を引き起こします。
また、屠殺時の恐怖により分泌されたアドレナリンも残留しているので、食すると穏やかな心を保つのがむずかしくなり、怒りやすく切れやすい性格になります。

菜食で生きていけるのか

栄養不足や力が出ないなどの認識はウソ。
肉類は動物の老廃物の尿素と尿酸を含んでいるので、疲労と老化をもたらし活力を損失させます。
肉を食べると元気が出るように思えるのは、尿酸のためなのです。
　尿酸、別名尿酸化合物三酸化プリンは、カフェイン、別名尿酸化合物二酸化プリンに名前も似ており、体にも似たような影響を及ぼします。肉のかたまりは消化されるのに数時間かかり、刺激物も解毒されるのに同じくらいかかるのでエネルギー低下の原因となるのです。
オリンピック水泳で4つの金メダルを取ったマレーローズ、世界チャンピオン、ジョニー・ウァイスミューラー、マラソンのアベベ、テニスのナブラチロワ、陸上競技のモーゼス、カールルイスらは完全菜食で栄光を手にしている。

▶▶菜食をする著名人の言葉

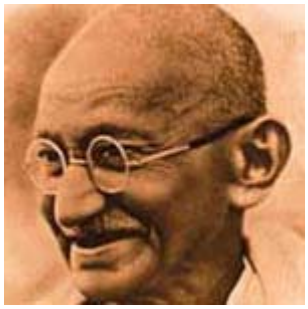


アインシュタイン=「菜食がもたらす情緒面での変化並びに浄化は、人類に対して非常に多くの利益をもたらすと考えます。したがって菜食は人類にとって非常に幸多き、平和なことなのです。人類は菜食をすべきです」

ピタゴラス＝魂は不滅であり、肉体が消滅した魂は他の肉体の中に移住、肉食は動物の意識が身体を通過すると解いた。

プラトン＝肉食が始まったことによって戦争が起こった。と解いた。菜食主義を理想国家のモデルとして推奨。

レオナルド ダ ヴィンチ＝自然や芸術を愛するが故にすべてのものの中に生命を見出し、動物の肉、魚、卵、チーズ、ミルク、蜂蜜などの動物性食品を一切食べない。



ガンジー＝肉食は我々人間に適さないと私は考えています。もし人間が動物よりすぐれているというなら、人間は下等な動物の真似をするという過ちを犯していることになります。と言った。

トルストイ（1828〜1910）ロシアの小説家、思想家＝ギロチンの公開処刑を見て、59 歳で肉食をやめ、雛鳥と包丁を渡し、「僕は殺したくない。この包丁で自分で殺してください」と言って家族を納得させた。「肉食をするすべての人が、自分でそれらの動物を殺すことになったら、彼らの大部分は肉食を敬遠するようになるであろう。」と言った。

倫理面

食用の畜産動物は「天寿を全う」することがありません。若くて「生産性」の高いうちにと殺し、経済効率を図ります。また、動物に過酷な飼育をするために、狂牛病（BSE）鳥インフルエンザなどが多発。

人間のファッションのために皮や毛皮を取られる動物もいます。
高価な毛皮には何十頭、1 台の車のシートを作るのに 15 頭の牛が殺されます。

あなたにも出来る事、考えませんか？

肉を買わない、食べない、外食で頼まない。
牛乳を豆乳に変える‥‥などなど‥。