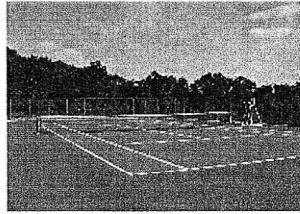


環境問題からの菜食のススメ

1秒間に テニスコート20面分(5100㎡)の天然林が消失しています。

1時間でセントラルパーク5つ分、
1日で種子島の総面積に近い440㎡の森が消えてゆきます。
そのほとんどが人間の肉食のために育てられている家畜の
牧草地や農地への用途転換が主な原因です。



そして... 牛肉1kgを生産するためには16kgの穀物が必要です。
地球上には全ての人間のお腹を満たすだけの穀物がありますが、
現在48%を人間が、35%を家畜が、17%を車が消費しています。

人類が肉食をやめれば、畜産に使われていた穀物分で途上国の飢餓を充分救えます。
深刻な飢餓や栄養失調に苦しむ人間が大勢いるこの世界においては、
肉食は資源の途方もない無駄使いと言う事になります。

- 10エーカー(約4万5000平方メートル)の耕作地に豆を栽培すれば60人、大麦なら24人、とうもろこしなら10人の人間を養うことができますが、同じ面積の土地で牛を飼育すると2人しか養うことができません。
- パチャウリIPCC議長は'08.9/8 ロンドンで講演を行い、世界の温室効果ガス排出量の18%は、食肉牛等の生産過程で生じていることを挙げた上で、肉食を控えることによって温室効果ガス排出量の削減を行うことが可能になると述べた。



お勧め書籍とHP

菜食のススメ <http://saisyoku.com/>



いのちの食べかた 森達也

「だれもが100%スリム! 常識破りの超健康革命」松田麻美子

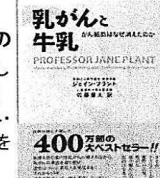
「いのちの食べかた」森達也(著) 毎日食べる「お肉」はどんなふうにご飯に届くの? ティーン向けとなっており大変読みやすい、日本人必読の書。

「だれもが100%スリム! 常識破りの超健康革命」松田麻美子(著) 世界的ベストセラーとなった「フィットフォーライフ」翻訳者が、日本人向けに書き下ろした一冊。



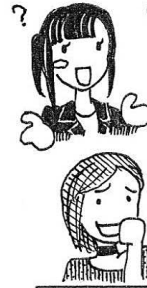
「葬られた「第二のマグバン報告」」上・中・下巻 T・コリン・キャンベル(著) 栄養と健康に関して書かれた本の中で最も重要な一冊。動物性食品は不要である事に対して、全く異論の余地がない証拠がここに...!!

「乳がんと牛乳 がん細胞はなぜ消えたのか」ジェイン・プラント(著) 再発する乳癌を克服した教授が「乳ガンや前立腺ガンになるのは人間が本来口にすべきではない牛乳・乳製品を飲み食べるからである」と断じ、本書で牛乳・乳製品を完全に断つことを勧めています。



ベジタリアンって...

どんなイメージですか?



野菜が好きなんですか?

植物だって生きています

お肉が食べれないんですよ
かあいう

... 宗教?

... 等とよく言われますが。

ベジタリアン=菜食主義者ではありません。
ベジタリアンのベジタはベジタブル(野菜)から由来する言葉ではなく、
VEGETUS(ラテン語で活気有る・生命力に満ち溢れた)と言う語源から来ています。
よって、野菜ばかり食べる人をベジタリアンと言うのではなく、ベジタリアンとは...
=健康で活力ある人と言う意味です。そうなるために肉食を避けている人がベジタリアンです。



ノラ猫を拾った日、命を救った一方で
自分が肉を食べづけるのは矛盾してる
なと思ったから。

大病を患ってから
食を見直した結果

アトピーで食べられなくて。

映画「いのちの食べかた」を見てから

食べる範囲(乳・卵)や、やめた理由は十人十色です。

☆日本のベジタリアンの大半が、宗教とは関係ありません☆

私は「菜食のススメ」というHPに、'05年に出会い「今までの食育は何だったんだ...!」(口*)と目からウロコが落ち、その日から健康と倫理観と環境の為に、肉を一切やめました。今ではビーガン(卵・乳製品も食べない。動物性の物を買わない身につけない)に近い生活です。日本ではまだ理解がなく、外食先で困ることもありますが、菜食になった結果.....

- 心身共に軽くなった ○疲れにくくなった ○偏頭痛がなくなった
- 肩こりをしなくなった(血液サラサラ) ○冷え性が治った
- 些細な事でイライラしにくくなり、日々心穏やかに過ごせるようになった
- 毎日快便(とっても健康な色と形) ○生理痛が半減
- ヘルペスが顔に出なくなった ○風邪をひかなくなった等々...

HP「菜食のススメ」から一部を抜粋してご紹介します。➡