



ヴィーガンを知っていますか？



ヴィーガンとベジタリアンは違う？

肉、魚、卵、乳製品といった動物性食品を一切口にしない「**完全菜食主義**」のこと
ベジタリアンとは「**菜食主義**」のことで、ヴィーガンとの共通点は「肉を食べないこと」
大きな違いとしては、ベジタリアンの中には卵や乳製品、また魚を食べる人もいますが、
ヴィーガンは一切の動物性食品を口にしません。

なぜヴィーガン？

理由は人によって様々ですが、**アニマルウェルフェア（動物愛護）**、**環境保全**、**健康志向**のほか、**宗教上**動物性食品を食べない場合もあります。環境保全については、動物性食品の生産には植物性食品の生産より多くの土地と水を使用し、その過程でより多くの温室効果ガスを排出するため、動物性食品を食べないことはSDGsにも貢献すると言われています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



ヴィーガンの栄養学的メリット

炭水化物、食物繊維、マグネシウム、カリウム、葉酸、さらにビタミンCやE、ファイトケミカルのような抗酸化物質を多く含むと同時に、飽和脂肪酸やコレステロールをほとんど含んでいないため、肥満や生活習慣病、そしてガンの予防効果も期待できます。
(アメリカ・カナダ栄養士会見解より)

ヴィーガンの栄養学的デメリット

ヴィーガンのビタミンB₁₂、ビタミンD、ヨウ素の摂取量が一般の人に比べて非常に少ないことが報告されています。

論文：「ビーガン食におけるビタミンとミネラルの状態」より

それでも工夫次第で、ヴィーガン食でバランスよく必要な栄養を摂ることは可能です！

裏面もぜひご覧ください！

ミートフリー・マンデイを知っていますか？

「ミートフリー・マンデイ」とは、1960年代を一世風靡したビートルズのメンバーだったポール・マッカートニーさんが提唱し、現在は欧米をはじめとする多くの国や地域で広がっている「地球のため、動物のため、健康のために『月曜日はお肉を食べない（＝週1ベジタリアン）』を始めてみませんか？」という活動です。

1日ヴィーガン体験：タンパク質とビタミンB₁₂がしっかり摂れる！

ヴィーガンレシピサイト  から実際に1日の食事作って栄養価計算もしてみました！
<https://vcook.jp/>

朝ごはん

豆乳でタンパク質とカルシウム補給！

- オートミールグラノーラ
オートミール、ナッツ、きなこ、メープルシロップ
- 冷凍フルーツスムージー
バナナ、ブルーベリー、豆乳
- みかん

エネルギー：447kcal タンパク質：14.9g 脂質：18.9g



昼ごはん

きのこ類や緑色葉野菜で
ビタミンDもしっかり摂る！

- キャベツときのこのペペロンチーノ
パスタ、キャベツ、えのき、にんにく、オリーブオイル、塩、鷹の爪
- きんぴらごぼう
ごぼう、人参、酒、砂糖、みりん、醤油
- ほうれん草と海苔の胡麻和え
ほうれん草、海苔、ごま、めんつゆ
- 納豆

エネルギー：768kcal
たんぱく質：27.4g
脂質：31.4g
ビタミンB₁₂：1.8μg



夕ごはん

味付けのり2袋で1日のビタミンB₁₂必要量
(8.5μg)以上の量が摂取できました！

- 塩昆布と大葉の豆腐ハンバーグ
豆腐、玉ねぎ、塩昆布、大葉、片栗粉、オリーブオイル
- 白菜のサラダ
白菜、ごま、ごま油、レモン汁、塩昆布
- カブのポタージュスープ □ ごはん □ 味付け海苔
カブ、玉ねぎ、豆乳、野菜ブイヨン、水

エネルギー：416kcal たんぱく質：20.6g 脂質：16.1g

※ エネルギーと栄養価は日本食品成分表2020
を使用してレシピ1人分を計算しています。

ビタミンB₁₂：1.8μg

