

ヴィーガン (Vegan) って何？

★ヴィーガンの定義

「ヴィーガンとは、すべての動物の命を尊重し、
犠牲を強いることなく生きるライフスタイルのことです」

～日本エシカルヴィーガン協会～

つまり↓

「動物からできるだけ搾取さくしゆしない」

「犠牲を最小限に抑える生き方」

「衣食住すべてにおいて動物の搾取に反対」

「すべての動物が自由に生きる権利を求める」

「偽善ぎぜんからの解放」

「社会的システムへの反対」

✗健康法、食事法、ダイエット、完全菜食主義者

★ヴィーガンが避けるもの

食べ物：

- ・肉、魚、卵、乳製品、はちみつ、ゼラチンなど

製造過程で動物が使われるもの：

- ・白砂糖（牛の骨由来の牛骨）
- ・植物油脂いわゆるパーム油（野生動物の生息地を脅かす）
- ・一部のお酒、ワイン（製造過程で副産物が使用される）

衣服：

- ・ウール（羊毛）、アンゴラ（アンゴラヤギの毛）、カシミア（カシミアヤギの毛）
- ・毛皮（ミンク類、フォックス類、キャット類、ラビット類、ラム類）
- ・アンゴラ（アンゴラヤギの毛）、カシミア（カシミアヤギの毛）
- ・本革（牛、豚、馬、羊など）、シルク（蚕のまゆからとった動物繊維）
- ・ダウン、フェザー、グース（羽毛）

家具、寝具：

- ・羽毛布団、枕、本革のソファなど...

化粧品：

- ・動物実験をしている化粧品
- ・動物由来の成分が入った化粧品、化粧水、クリーム、日焼け止め...
- ・はちみつ成分（ミツロウ）
- ・ラノリン（羊毛脂）

日用品：

- ・石鹼（牛脂）
- ・シャンプー、ボディーソープ
- ・食器用洗剤、洗濯用洗剤

エンターテイメント：

- ・動物園や水族館
- ・サーカス
- ・乗馬、象乗りやラクダ乗りなど〇〇乗り
- ・猫カフェやフクロウカフェなどの〇〇カフェ

★乳製品

- ・「放牧」、「オーガニック」の牛乳でも内容は同じ

牛の女性を人工授精→妊娠→子を引き離す→オスなら肉
→メスなら乳牛に

→お乳がでなくなった5年後には牛肉になるため殺される

代用品：豆乳、アーモンドミルク、オールミルク、ココナッツミルク、
ライスマルク、カシューナッツミルク、ヘンプミルク...

★卵

- ・雄のひよこは生まれてすぐに殺させる
- ・シュレッターまたはゴミ袋に詰めて窒息死

代用品（焼き菓子）：フラックスシード、チアシード、絹ごし豆腐、アップルソース、
潰したバナナ、Egg Replacer (Bob's Red Mill)

スクランブルエッグなら→潰した豆腐を炒めてターメリックと塩胡椒で味付け！

★ハチミツ

- ・450gのハチミツを集めるのに2百万の花が必要で、88,510km飛ぶ必要がある（地球を2周以上）
- ・ハチが一生で集めることができるハチミツの量は小さじ1/12
- ・ハチが1回で蜜を集める花は50から100
- ・女王蜂も人工授精されている

ハチが自分や家族のために集めたものを人間が横取り？

代用品：アガベシロップ、メープルシロップ、米飴...

★メディアが取り上げる完全菜食主義者？

肉や魚だけでなく、卵や乳製品まで口にしないという**完全菜食主義のヴィーガン**
→生き方なので完全菜食主義では食べ物だけ

「ハリウッドの有名スターも続々発信。ヴィーガニズムが環境保全にもたらす可能性」Forbes JAPAN, 2020年3月15日

最近「**ビーガン**」(完全菜食主義者)市場が拡大している。
→市場？ビジネスではない

「すしにうな重、日本酒まで これ本当にビーガン？グルメすぎる菜食料理店」NIKKEI STYLE, 2020年3月28日

欧米では**ヴィーガン**やグルテンフリーが**食のトレンド**として確立している。
→トレンドではなく、またグルテンフリーとヴィーガンも関係なし。

ヴィーガンは肉・魚などの動物性食品だけでなく、卵、乳製品、ハチミツ・ゼラチンなど
「**動物から得たモノ**」も口にしないという考えの**ライフスタイル**。
→食べ物だけではない

ヴィーガンという生き方の根底にあるのは**動物愛護の精神**
→ヴィーガン=動物愛護ではない

ファッション業界の一つのトレンドとして取り上げられるようになった毛皮の使用禁止、フェイク
ファーの使用の流れ...
→トレンドではない

「ファミリーマートの「ベジバーグ丼」を食べてみた。」商業界オンライン, 2020年3月19日

★ヴィーガンは動物愛護？

答えはNO

日本動物愛護協会の活動内容は「動物愛護の精神を広く社会に普及啓発し、人と動物の調和ある共生社会の実現を目指します。あわせて、すべての人に生命尊重、友愛および平和の心をはぐくむよう活動します。」

日本動物愛護協会の活動内容↓

①動物の命を守る活動 ②命の大切さを知ってもらう活動 ③社会への提言活動

譲渡会などを行い、行き場を失った動物たちの新しい家族を探し、自治体、学校、企業、各団体に向けて命の大切さについて講演、動物愛護キャッチコピーコンクールや、高齢のペットに長寿表彰を行っています。日本動物愛護協会は犬猫などの家庭動物に絞ったもの。

- 動物愛護、動物好き＝ヴィーガンならみんなヴィーガンのはずでは？
- 犬と猫だけ保護するのが動物愛護？
- 犬や猫を保護すればヒーロー？

★おすすめドキュメンタリー (Netflix)

- ゲームチェンジャー
- カウスピラシー
- 健康って何？
- フォークスオーバーナイフ
- オクジャ
- テラ～母なる地球～
- ミッションブルー

★おすすめドキュメンタリー (Youtube)

- Dominion (ドミノオン)
- Earthlings (アースリングス)
- Dairy is Scary

★おすすめ本

- 『世界を変えたくて僕を変えた』
- 『食事のせいで死なないために』

★子供とみる映画

ディズニー：

101匹ワンチャン、ファインディング・ニモ、バンビ、ターザン、ダンボ、ポカホンタス

その他：

ビームービー、ベイブ、チキンラン、マダガスカル、ハッピーフィート