

Follow up

—会長の時間 8— ビーガンについて

本日の会長の時間ですが、米山奨学生ルイス君が今年度始まる前に来会された時に伺った話を広げてみたいと思います。彼がビーガンであるという事で、ホテルにも別の食事をご用意願っています。ビーガンとは完全菜食主義者、ではビーガンとベジタリアンその違いをご存知でしょうか？

ベジタリアンとは様々なタイプの菜食主義者の総称ですが、一般的なベジタリアンが肉や魚を食べないのに加えビーガンは、はちみつ、卵や乳製品を含む動物性食品を一切口にしない「完全菜食主義者」の事を通常は言います。日本ではまだ余り知られていないビーガンですが、海外では健康や美容、そしてメンタルのセルフメンテナンスのためにライフスタイルに取り入れている人が結構います。

私も出張が冬の北欧の場合、中々現地で野菜があまりとれないとか、アジア圏でローカルフードの日々だった場合、航空会社に機内食をベジタリアン（VLML）とかビーガン（VGML）を予め申し込んでおきます。これお勧めです。あっさりさっぱりで体への負担が少なく帰国便にはもってこいです。但し、ビーガンと言ってしまった手前、ハーゲンダッツを持って来てくれとは言いにくいのが難点です(笑)。

更に、食だけに限定するのではなく、身の回りのものから、できるだけ動物由来のものを避ける事で動物の命を尊重する「エシカル・ビーガン」の人達もいて、彼らは例えばレザーや毛皮などの動物性製品全般の使用を避けます。

因みに専門的に分類しますと

ビーガン（植物性食品のみを食べる）

ラクト・ベジタリアン（植物性食品と乳製品は食べる）

ラクト・オボ・ベジタリアン（植物性食品と乳製品、卵は食べる）

ペスコ・ベジタリアン（植物性食品と魚、卵、乳製品は食べる）

辺りが主な分類で、他にも多くのカテゴリーもあるようです。

面白いところでは、ベジタリアンやビーガンの中には白砂糖の使用を避ける人がいます。砂糖を精白・精製するために、「骨炭」という牛骨粉が使用される事があるのが理由です。代わりに甘み付けには黒砂糖、メープルシロップ、甜菜糖などを使うことが多いようです。

余談を二つ、

ベジタリアンのベジと聞くと野菜のベジタブルが由来かとお思いになるかも知れませんが、語源としては、ベジタブルは関係ありません。ベジタリアンのベジとはラテン語の vegetus（ベジエトゥス）が語源で、「健全な」「新鮮な」「活力のある」という意味です。

今から 170 年前の 1847 年に発足した英国ベジタリアン協会です。初めて使われた言葉だそうです。

もう一つ、ここ日本では、精進料理を思い浮かべられるかも知れません。

精進料理とは、諸説ありますが野菜類、穀類、海藻類、豆類、木の実、果実など生臭物（なまぐさもの 肉、魚介類）を使用しない精進物で作った料理のことです。

お近くで典型的なものを食するとすれば黄檗宗の開祖・隠元禅師ゆかりの宇治の萬福寺の普茶料理だと思います。言うまでもなく精進という言葉が、仏の教えによって仏道修行に努めることを言い表す訳ですが、ビーガンに同じくここにも例えば動物の命を尊重するような精神性が見て取れ、洋の東西を問わず禅宗の言うところ「食（じき）は禅なり」と言えるのではないのでしょうか。

本日はこれにて。おやかましゅうございました。

2020年9月3日第八例会 会長の時間にて 東野裕暢