

~栄養だより~

Vol.28(2022/9)

【今月のテーマ】

ヴィーガンについて

「ヴィーガン」という言葉を聞いたことはありますか？
最近度々聞くようになってきたヴィーガンですが、
実際にどういうものなのかまでは知らない・・・なんて方も多いかもしれません。
そこで、今回はヴィーガンについてご紹介します♪

◆そもそもヴィーガンって何？◆

ヴィーガンの意味は、「**完全菜食主義者**」。

動物に由来するものを食事や生活から徹底的に除き、植物由来のもののみで生活を送る人の事をヴィーガンと呼びます。

あまりピンと来ない、なんて場合には「**精進料理**」を思い浮かべてください。

精進料理は動物由来である食品の肉・魚・卵・乳製品の類を使わず、植物由来の食品のみで構成された料理でまさに日本のヴィーガン料理であると言えます。



◆ヴィーガンとベジタリアンの違いは？◆

ヴィーガンとベジタリアン、どちらも似たようなイメージがあるかもしれません。

実際にはどう使い分けられているのでしょうか？

ヴィーガンは「完全菜食主義者」のことを指し、**動物由来の食品を一切摂りません**。

一方**ベジタリアン**は、一口にベジタリアンと言っても種類がいくつか存在します。

一番厳しいものでは動物由来の食品のうち、**乳製品だけは食べてよいとするもの**や、最も緩いものであれば**肉でなければ魚・卵・乳製品も食べてOK**と言ったものも。



◆ヴィーガンのメリット・デメリットは？◆

●メリット

ヴィーガン食において最たるメリットは、野菜中心の食生活となるため**食物繊維を摂取しやすくなること**。

食物繊維の摂取量が増えると、**腸内環境の改善や免疫力の向上**を期待することができます。



●デメリット

1番のデメリットは、動物性たんぱく質を摂らない影響により**たんぱく質不足**や**カルシウム不足**が起こりやすいこと。

ヴィーガンを始める場合には、たんぱく質が多く含まれている**大豆**や**ひよこ豆**、カルシウムが多く含まれている**アーモンド**や**ほうれん草**などを意識して食べるようにしましょう○

<ヴィーガン生活を始める際のポイント>

●不足しやすい栄養素に注意！

⇒いきなりヴィーガン食に移らず、今の生活から少しずつ動物性食品を減らしていくといったように、体を慣らすための「**移行期間**」を設けるのがおすすめ♪

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも、
店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です。
お近くのスタッフまでお声がけください♪