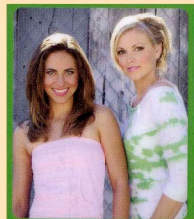




# 今年は、これを読んで「ヴィーガン」を始めよう！



## ヴィーガンと美容

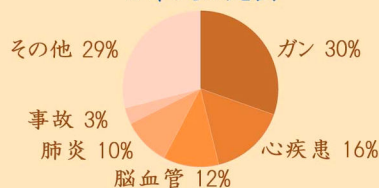


## ヴィーガンと健康

健康のためにヴィーガンとなった方  
クリントン元大統領（心臓病治療の為）  
カール・ルイス（金メダリスト）  
スコット・ジュレク（マラソン超人）  
ジョン・サリー（NBAスター）  
トニー・ゴンザレス（NFLスター）  
ルーク・クモ（総合格闘家）  
その他多数

## ヴィーガンと成人病

日本人の死因



## ヴィーガンと寝たきり



## ヴィーガンと栄養



| Dietary Pattern                | Emphasizes                                                                      | Includes                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| USDA Base Pattern <sup>1</sup> | Vegetables, fruits, and whole grains, low-fat milk products                     | Enriched grains, lean meat, fish, and oils |
| USDA Vegan                     | Plant foods - vegetables, fruits, whole grains, legumes, nuts, seeds, soy foods | Non-dairy milk alternatives                |

## ヴィーガンと環境

必要な穀物の量



必要な水の量



## 『スキニービッチ ～世界最新最強! オーガニックダイエット～』



ロリー・フリードマン、キム・バーノウ著 (ISBN: 978-4887596467)

モデルが語る美の秘訣、それは、ヴィーガン・スタイルの食事! 健康的にスリムになりたい方におすすめ。なぜ肉やミルクを取らない方がよいのか、なぜ植物性食品(野菜・果物・豆類等)がよいのかを分かりやすく解説。

## 『フード・インク: ごはんがあぶない』



エリック・シュローサー、マイケル・ポーラン他著 (ISBN: 978-4270006245)

食品産業の裏側を様々な角度から紹介する名著。ファーストフードだけではなく。市販されている多くの食品には落とし穴があり、知らないうちに有害物を口にしているのです。

## 『細胞から元気になる食事』



山田 豊文著 (ISBN: 978-4101372310)

著者は数多くのスポーツ選手を導いてきたカリスマ栄養アドバイザー。菜食中心の食生活にすることで簡単に病気知らずの体を手にできる「食の改革」法を伝授します。ATSUSHI (EXILE)も山田式で体質改善中!

## 『なぜ「牛乳」は体に悪いのか ～医学界の権威が明かす牛乳の健康被害～』



フランク・オスキー著 (ISBN: 978-4-492-05925-8)

「牛乳が心筋梗塞・脳卒中・ガンのリスクを高める」ことは医学界の常識。牛乳はカルシウム源としても不適切で、より効率のよいのは植物性のものになります。医学界の権威が牛乳の真実を分かりやすく解説。

## 『葬られた「第二のマクガバン報告」(上・中・下巻)』



コリン・キャンベル著 (ISBN: 978-4901423144/151/168)

アメリカ栄養研究・ガン研究の権威が明かす成人病の真実。その原因の殆どは動物性の食事であり、「精製されてない植物性食品」をバランス良くとれば手術・投薬よりも安全・効果的に治ります。医学界を震撼させた名著。

## 『アメリカ上院栄養問題特別委員会レポート いまの食生活では早死にする』



今村 光一著 (ISBN: 978-4766703481)

アメリカの大物議員が中心となって世界中の医学データを集めた結果、成人病の原因は食生活にあることを突き止めました。1977年に公表された報告書をもとに、豊富な事例で食生活と病気の関連を説明しています。

## 『100歳まで元気に生きる!』



ジョン・ロビンズ著 (ISBN: 978-4757213012)

日本は寿命世界一ですが、「寝たきり世界一」とも言われています。健康で長生きしなければ意味がありません。本書は世界の健康的な長寿民族を調査し、いかに「肉食」が害になるのかを説明しています。

## 『からだにうれしい 野菜の便利帳』



板木 利隆著 (ISBN: 978-4471033811)

カラフルな写真とともに、野菜、穀物、きのこ、山菜、果物、香草など100種以上を紹介。それぞれについて注目に値する栄養成分、栄養価の高い旬の時期、新鮮なものを選ぶコツなどを掲載しています。

## 『赤ちゃんはベジタリアン』



シャロン・インテマ、クリスティーン・ベアード著 (ISBN: 978-4813606444)

動物性食品で栄養を取ることは今や時代遅れ。病気にかかるだけだからです。そのため赤ちゃんへの最高のプレゼントはベジタリアンとして育てること。本書は妊娠から2歳児までの栄養ガイドを提供しています。

## 『イーティング・アニマル ～アメリカ工場式畜産の難題(ジレンマ)～』



ジョナサン・サフラン・フォア著 (ISBN: 978-4887217898)

アメリカでは本書を読んでヴィーガンになった人が急増! 「畜産工場」の環境汚染・温暖化への寄与、インフルエンザの製造など、肉食の裏で起きている事実が突き付けられます。

