



時代は「不健康グルメ」から「健康グルメ」へ！

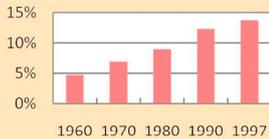


病気になったら菜食レストランへ！

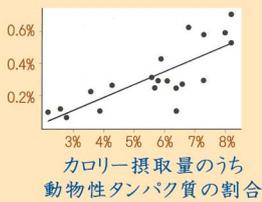
「動物性食品」はそんなに不健康？

「食べ物について知らない人が、どうして人の病気について理解できようか。」とは医学の父ヒポクラテス(BC460~357)の言葉。手術・投薬では現代病が減らない現実をみて、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、1977年に通称「マクガバン報告」を発表。今では、成人病は食べ物によって起きる病気であり、動物性食品の摂取量と成人病の発症が比例し、植物性食品には抑制効果があることが判明しています。つまり、成人病の予防にも治療にも菜食が安全で効果的な方法ということです。動物性食品(肉・魚・卵・ミルク)は、病院・医薬品業界にとって「よい食品」かもしれませんが、人の健康にとっては最悪の食品なのです。

(米) GDPに占める医療費



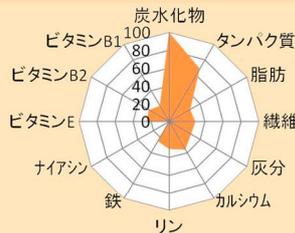
動物性食品と心臓病死亡率



「牛乳」を飲むと骨粗鬆症になる？

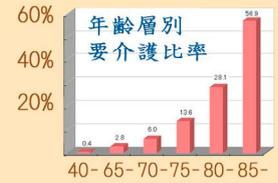
牛乳にはカルシウムが多く含まれていますがリンも多く含むため吸収が悪いのです。また、牛乳を多く摂取する人に骨粗鬆症・乳ガンになる比率が高いという実態があります。動物性食品は酸性度が高いため、中和するのに骨内カルシウムを使うことが一因です。乳ガンは動物性脂肪の摂取がプロラクチン(女性ホルモン)の分泌を増やし、発ガンにつながるのです。カルシウムを豊富に含む食品は牛乳だけではありません。ブロッコリー、カブ、キャベツ、大豆、インゲン豆、小麦粉、アーモンドなどの植物性食品があり、牛乳よりもはるかに健康によいのです。

栄養は何で取るのがベスト？



動物性食品(肉・魚・卵・ミルク)を可能な限りゼロにし、植物性食品(野菜・果物・豆類・ナッツ・海藻)を取るのがベストです。また、上のグラフの通り、玄米を100としたときの白米の栄養素はかなり減ってしまいます。精製されていないもの(ホールフード)を取るのが好ましいのです。

「寿命」は本当に延びているの？



医療の進歩で確かに寿命は延びていますが、高齢者の有病率が高く、医療費は増えるばかりです。しかも、日本の「要介護率」は世界でも突出して高い状況にあります(何とアメリカの4倍)。健康で長生きしなければ意味がありません。皆さん、健康グルメに切り替えましょう！

ベジタリアンは増えてるの？

様々な理由によりベジタリアンは急増しています。表面の方々以外にも、レオナルド・ディカプリオ、ペネロペ・クルス、海老蔵、マイク・タイソン、ナタリー・ポートマン、ケイト・ウィンスレット、キャメロン・ディアス、東山紀之、ブルック・シールズ、ブラッド・ピット、アリシア・キーズ、デミ・ムーア、Nelly、オーランド・ブルーム&ミランダ・カー夫妻、レオナルド・ス、相川七瀬、ナオミ・ワッツ、グウィネス・パルトロー、オリビア・ニュートン＝ジョンなどのスター、そして、スティーブ・ウィン(カジノ王)、ビズ・ストーン(Twitter共同創始者)、デニス・クシニッチ(米・大物議員)などのパワーエリートにも広がっています。



菜食は最先端グルメ！ 肉・魚・卵・ミルクなしだと「つまらない」と思ってませんか？



菜食料理というと、「サラダばかりのつまらない食事」だと思っはいませんか？ そういう方はぜひこちらの写真を見てください。欧米では今最もエッジなグルメ料理の一つが菜食料理なのです。チキンやローストビーフのようなお肉も、チーズもヨーグルトもアイスクリームもケーキも、全てが植物性のみで再現することができ、味はほとんど変わらず、さらに体にはずっとヘルシーなのが菜食

料理なのです。欧米の都市ではこうしたお料理がどこにでもあり、スーパーでもデリやレトルト食品が手軽に手に入ります。日本のレストランではまだ菜食料理は少ないですが、ご家庭でしたらちょっとした工夫で美味しい菜食料理を作ることもできます。皆さまもぜひ一度トライしてみませんか？ 菜食料理の作り方や栄養の詳細は、東京ヴィーガンズ・クラブのサイトをご参照ください。

