

# Veggie Monday

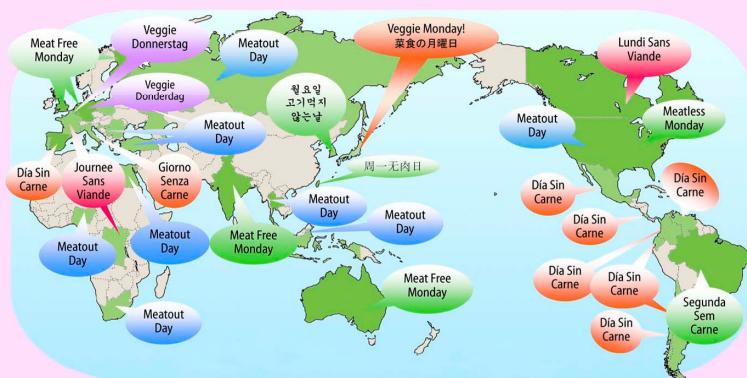
月曜日は  
菜食♪



なぜ国連が推奨しているのか、なぜ環境に良いのか、なぜ健康に良いのか？  
そして、菜食はおいしいのか？ まずは試してみましょう！



## 世界の「週1ベジー」導入国・地域



さあ、私たち日本人も、週に1日菜食を取り入れて地球を守りましょう！

## 菜食は本当に健康・美容に良いの？

ベジタリアンな女性と言えば、前面の他にも、相川七瀬、レオナ・ルイス、ナオミ・ワッツ、グウィネス・パルトロー、そして、デミ・ムーア、オリビア・ニュートン=ジョンなど。これだけで美容に良いというのは説明不要ですね。

そして栄養・健康面。ガン・心臓病・脳梗塞などの成人病は、動物性の食事が主因であるという医学的結果が百年ぐらい前から出ております。クリントン元大統領も、心臓病を完治させるために菜食を取り入れました。最も健康的な食事は、精製されていない植物性食品をバランスよく取ることなのです。疑問に思われた方はぜひ医学論文を、といっても難しいので、『The China Study』(邦題：葬られた第二のマガパン報告)をお勧めします。

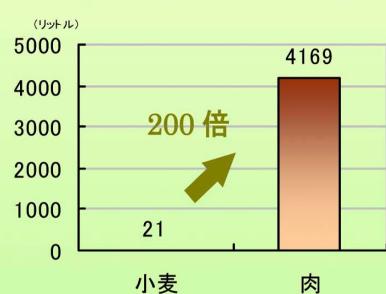
週に1日でも菜食にすることで健康・美容を維持しましょう！

## ベジーマンデー（菜食の月曜日）の効用

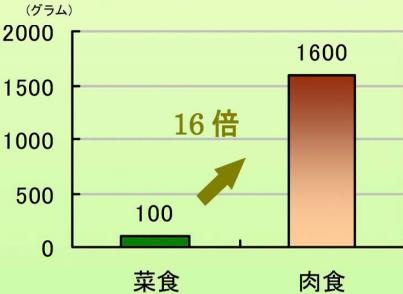
1人が週に1日菜食にすると、どれほど環境負荷を減らすことができるか、皆さんご存知でしょうか？実は、1人が1年間毎週1日お肉をやめるだけで、車の走行を1700km節約したのと同じ効果があるのです。これは400kgの温室効果ガスを抑制するのと同じです。21世紀の今、最も簡単で最も効果が高く、そして誰にでもできる地球を守る方法、それが菜食なのです。

2008年、国連が畜産による温暖化と環境破壊について警鐘を鳴らし、週1ベジーを提案したことを機に、イギリスでポール・マッカートニー氏を中心に「ミートフリーマンデー（肉なし月曜日）」運動が起きました。時期を同じくして、アメリカ、カナダでも同様に月曜日を菜食にする運動が起こり、ブリュッセルなど世界中の都市、オックスフォードやハーバードなどの大学、トヨタ（欧米部門）などの大企業が次々に「菜食の月曜日」を導入し始めています。

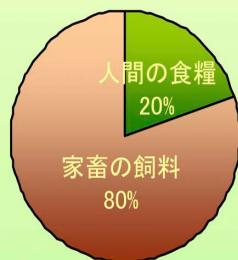
### 各 100g の生産に必要な水の量



### 各 100g の生産に必要な穀物量 (グラム)



### アマゾンで栽培される大豆の使途



毎年560億匹も生産されている畜産動物に与えるための穀物をそのまま人間の食糧とすれば、貧しい20億人を十分支えることができます。飢えに苦しむ人々に供給すべき食糧が、食肉として飼育されている動物たちを肥やすために使われています。

※更に詳しい情報、及び、上記情報の出典については、「ベジーマンデー推進委員会HP」をご参照ください。