



私がビーガンになった理由



bai haku

東日本大震災のあと

2011年・・・3月11日

未曾有の東日本大震災のあと

毎日毎日 テレビから流れる 現実とは思えない映像を見るたびに 涙がながれ
思い返すたび ひと月以上 心がふさいだままでした。

この状態がいつまで続くのか 自分でもわかりませんでした。

でも このままの気持ちをずっとひきずって悲しんでいてもだめだ
体を動かし元気を出さねばと
まず 家の中の不要なものは処分（断捨離）しようと思いたち
片付け始めました。

しばらく 片付けていると・・・

ふと なぜか 普段食べている 牛・豚などは、どうやって殺されているのか
気になり脳裏から離れなくなりました。

偶然にも別の観点から肉食文化について調べていた長男から話を聞きました。
その内容を聞いて愕然としてしまいました。

そのとき

私がこの年まで信じて疑わなかったことが、音を立てて崩れていったのです。。

地球環境の面

どうやって、安い肉が手に入るか、今まで考えたことも、ありませんでした・・・

【工場的生産】といい、われわれが どんどん食べれば、食べるほど
つまり、生産量が増えれば、増えるほど
牛や豚は無理やりに生まされ、ずさんな環境で育てられ、
慈悲もなく、暴力をふるわれ、ひどい殺され方をします。

[狭い小屋で育てられた場合]

動物・特に牛から排出される メタンガスは CO2 の比ではなく、
また、家畜が出す糞尿や屠殺の時に出る 大量の血液は 河川にたれ流し、
それは、地球環境にとっても悪いのです。（海の生態系がくずれ、海の生き物も危ない）

[広い土地で育てられた場合]

途上国の熱帯雨林を焼き払い 肥育します。そうすると 企業はコスト削減になるので
現在も続けていると思われます。

世界の森林伐採地のうち 家畜生産に使われている割合
同じく、世界の農地のうち 家畜に使われる割合
どちらも・・・70%

中南米で飼育された牛から 100gのハンバーガー 1個 作るのに
20～30種の植物
約1000種の昆虫
何十種類もの鳥類、哺乳類、爬虫類など
なんと「75kg」もの生物が犠牲になっているそうです。

栄養面

私は昔から 教え込まされてきました それは・・・

*** たんぱく質をとるなら肉 カルシウムをとるなら牛乳 ***

ところが、人間が肉を食べると 内臓にすごく負担がかかり 内臓が傷つき、
ようやく吸収されるのは 脂肪がほとんど とのこと。
アメリカや日本の企業が自分たちの儲けのために 莫大なお金を投資して

我々を洗脳したのです。

また、牛乳・乳製品は人間の体にはあわないし、カルシウムがとれないどころか、
骨粗しょう症やアレルギーの原因になるなど、からだに良くないことがわかりました。

(牛乳は子牛が大きく成長する為のもので、我々が毎日のように摂取すると
体質によっては呼吸器系に粘液がたまり呼吸がスムーズに出来なくなる恐れがあるそうです。
中耳炎になる子は牛乳・乳製品を多く摂取しているそうです。
また、赤ちゃんの頃は 粉ミルクで育てている子に多いようです。)

骨密度が下がってきたと医者に言われ、一所懸命 毎日毎日 無理に
牛乳やヨーグルトを食べていても、逆にもっと状態を悪化させる原因になってしまうのです。

子供たちを健康で賢い子に教育しなければならない学校でさえ、給食の時、
毎回 牛乳 が出されていることに 怒りさえおぼえます。

ちなみに たんぱく質は大豆・大豆製品。バナナなどに多く
カルシウムは みず菜・小松菜 などに多く含まれます。

牛乳・乳牛の実態

また牛乳がどうやって作られているかが気になり、調べてみました。

直接、食べるわけではない乳牛であっても
人間の為にひどい扱いをされていることがわかりました。

大量生産のために 狭いところに入れられ、不衛生で劣悪な環境のなか

穀物や安い飼料を食べさせられ 抗生剤・ホルモン剤 をいやというほど注射され
強制 搾取される。(人間が使う 抗生物質のうち家畜に使われる割合・・・50%)

子供を生まないと乳が出ないので (人間と同じ)
無理やり人工授精で子牛を生まれ (麻酔もせず、お腹を切ることもある)

母牛はわが子を一度も見ることなく、引き離し、
メスなら乳牛・オスなら肉になるか、その辺に捨てるそうです。

普通なら20年ほど生きられる牛も 4年ほどで お払い箱。

そのガリガリにやせた牛は屠殺され、
その肉はファストフード店などで使用されます。

不要であるどころか、人間の体にも悪いものを 儲けのために
多くの動物の犠牲のもと わざわざ作り出しています。

命を 軽くみすぎては いないでしょうか？

『いのちの食べ方』というDVDを借りてきて、息子達と見ました。
言葉はなく、ただ もくもくと作業している映像ですが、ショックでした。
映像では 臭いまでは わかりませんが 相当な臭いだと思われます。

他にも、いろいろな本を図書館で借りて読んだり
ホームページやYouTubeの動画を観たりしました。

以下、私が参考になったWEBページを掲載します。

名古屋のベジタリアンの
なつみさんのブログ【時々シュールな精進日和】

<http://tokidoki-sur.cocolog-nifty.com/blog/>

なつみさんの同人誌

『ベジタリアンは菜食主義ではありません』

(マンガで描かれているのでとてもわかりやすかったです)

<http://tokidoki-sur.cocolog-nifty.com/blog/2010/10/post-f339.html>

その他参考に

ブログ【菜食のススメ】 (学問的に詳しく書かれています)

<http://saisyoku.com/>

「もちまい」さんの電子書籍【どうしてベジタリアンなの?】

(分類されていて とても わかりやすいです)

<http://p.booklog.jp/book/664>

【苦しみ続ける動物たちの為に さっち〜のブログ】

(現実がわかります)

<http://amour918.blog.fc2.com/blog-entry-603.html>

【牛乳の害】

(真実とはなにか)

<http://blue.ap.teacup.com/97096856/4166.html>

【アースリングス】

(動物愛護の観点から)

<http://blog.goo.ne.jp/grandemperor/e/5dc1229e3cf6009481846c310136cdc2>

細胞が ガン化

牛肉 1 キログラムには タバコ 600本 相当の強力な発癌性物質（ベンゾピレン）が含まれます。
その理由のひとつとして言われているのが

*** 動物は殺される時、その恐怖で一瞬にして 細胞が ガン化する ***

ということです。

それを われわれは食べているのです。これを知った時 ものすごくショックでした。

確かに、食用とペットというカテゴリーは違っていても 同じ動物なのです。
どんな動物にも感情があります。

可哀そうだから というだけでなく 人間の体にとっても良くないのです。
前にも述べましたが 人間の体に消化・吸収されるときに負担がかかり
内臓が傷つき 病気になりやすくなります。

バーガー・牛丼・焼肉を食べます

↓

その店と食肉・畜産業者が儲かります

↓

食べた人が病気になり、病人が増えます

↓

対処療法による投薬によって さらに具合も悪くなります

↓

医療費の負担の増加にもつながります

↓

つまり医療機関 および「国民の負担」が増加します

牛は本来、牧草を食べるのですが、
早く大きくさせる為、また、コストを下げる為に、穀類に肉粉を混ぜて与えています。
つまり、共食いをさせているということです。

その結果、狂牛病が発生し、大量にむげに殺される。（鳥も同じこと）

『世界で生産される植物性タンパク質の55%は家畜のえさになる。』

もしその3分の1が人間の食料になれば、即座に相当量の蓄えができ、
飢餓解決のための遺伝子組み換え食品など、必要なくなるでしょう。』

映画「未来の食卓」より

成人病などの原因

近年急増している成人病などの健康被害は、現代の食事に原因があるのではないのでしょうか？

原因として考えられるものとして

動物性の肉類・牛乳・乳製品・卵の他にも多くのものが挙げられます。

ほとんどの パンやお菓子などに入っている ショートニング（悪魔のオイルといわれている）
や

マーガリン（欧米ではこれを食べることを穏やかな自殺という）・・・日本以外では禁止または制限

化学調味料、保存料、漂白剤、着色料などの添加物（表示義務のないものもある）

白砂糖などの過剰摂取（白砂糖は中毒性質があるようです）

飽食の時代・・・食べ過ぎている・食べさせられている

〇〇を食べないと体に良くないという販売業者

（フードファディズムの問題）

農作物を作る時に使用する、化学肥料、農薬。・・・放射能問題・・・

食べ物以外にも人体と環境に悪いものは、たくさんあります。

電磁波

どの電化製品でも出しているが、IHは、ことのほか危険です。

東電は問題なしとの回答していますが、もちろん自分たちの利益になることしか言いません。

合成洗剤

シャンプー・歯磨き粉・洗濯洗剤などの使用による人体と環境への悪影響

川へ流れて環境が汚染されます。下水処理しきれずに、飲み水として戻って来るとも言われています。

洗剤の成分は、皮膚からも直接 吸収されてしまいます。

妊娠中の方には特に気をつけて頂きたいです。

動物虐待は他にもこんなに

高級食材としてフォアグラというものがありますが、
どのようにして生産されているのか知っていますか？

フォアグラは、アヒルかガチョウのオスの肝臓です。

身動き出来ない狭い鉄の檻に監禁され、

1日に3回50cmの鉄パイプをのどへ突っ込まれ、

エサ？（トウモロコシと油性混合物）を流し込まれ、

3～4週間生き地獄に耐えられたものの肝臓は10倍に膨れ上がります。

お値段が高いのは、なぜだと思いませんか？

異常なまでに肥大させられた肝臓によって

他の臓器が圧迫され、呼吸困難で窒息死、病死するケースが大変多いからです。

また、北京ダックは土の中に一生埋められて、フォアグラと同じ方法で肥えさせるそうです。

毛皮・皮製品も同じように悲惨な生産の現実があります。

生きた動物を物としか思わず、**生きたまま**振り回し、なぐりつけ、

足を切断し、二人がかりで皮を剥ぎ取ります。

剥がされた動物は数分生きており、意識もあります。

剥がされた自分の体を見つめるタヌキの映像も見ました。

中国では犬・猫の皮も、剥いで売っているそうです。

平らな檻にギュウギュウ詰めにされた犬、猫の映像。

剥がされた動物の大量の死体が写っている写真もありました。

それらは、日本に安価な毛皮として輸入されています。

皮革製品は生ものです。それが長期保存できるようにするためには

薬品を使用する必要があります。

その薬品は人体に悪影響を与えていると言われています。

羽毛（ダウン）や羊毛も、生きたまま毛をむしり取られます。

手でむしるのが「ハンドピック」で、機械でむしるのが「マシンピック」といいます。

動物が苦しみ血を流さなくても、今の技術ならもっといい製品はたくさんあります。

化粧品会社・薬品会社・大学の実験室・ペットフード会社などの動物実験も

大変悲惨な現状があります。YouTubeなどで、その映像を見ることができます。

いままでは、動物の犠牲が必要なのだと思っていたので
犠牲になってもらって申し訳ない気持ちでしたが、
そもそも犠牲になる必要などないことを知り、
余計に申し訳ない気持ちと同時に、何とか現状を変えたいという想いになりました。

動物の毛皮というのは、少なくとも現代の日本人には必要ないものです。
マライア・キャリーさん、レディ・ガガさん、杉本 彩さんなどの方々も **NO FUR!** を宣言し
ています。

いずれ癌で死ぬだろう

私の母は46歳の時、子宮がんで、父は62歳の時、胃がんで亡くなりました。

私も いずれ癌で死ぬだろうと ずっと思っていて、いつ死んでもいいと思っていました。兄弟 姉妹 もいませんし・・・ いやなことがある度に 死にたいという衝動にかられていました。

でも 『せめて子供たちが成人するまでは』 と頑張っ生きてきました。子供達も無事 成人し 幸い私も まだ生かされているし・・・ このことを知ってからは、

『動物が苦しみ、血を流したものでまで食べて生きながらえたくはない』と考えるようになり 環境にも悪いんだったら、肉は食べないということにしました。

もともと 肉ばかり 食べていたわけではないですし、そんなに好きではなかったのですが、栄養のバランスを考えて毎日少しは食べるようにしていました。しかし、いまでは栄養のことを考えても、肉や魚は不要だと知り、全く食べない生活になりました。（オメガ3の油はアマニ油で摂取します）

牛乳も飲むとお腹を下すので、あまり飲んでませんでした。ヨーグルトやプリンなどの乳製品は食べる時はありましたが、野菜・大豆製品を中心とした食生活に変えてからは食べていません。

ロールケーキ、シュークリーム、エクレアなどは大好きでしたが、それも辞めました。

甘い物を食べると脳にいいというのは間違いだそうです。白砂糖には中毒性があり、血糖値が急激に上昇するなど多くの問題があるようです。

はじめ、甘いものは我慢していました。しかし、今は我慢はしていません。

甘い物が食べなくなったら 自分で 小豆を煮て ぜんざいを作ったり料理研究科のカノウユミコさんのレシピで 寒天ベジケーキを作ったりしています。これが ものすごく おいしいです!!!

甘味料は、ほとんど使いませんが、使用するのであれば

白砂糖ではなく、メープルシロップや甜菜糖（てんさいとう）を使っています。

野菜しか食べないというと多くの方は我慢しているというイメージですが
私の場合は、毎日美味しいものを食べることができ、以前よりも満足しています。

いまの生活スタイルに変わってからは 元気になりましたし、前向きになり
「もっと生きたい」という希望にあふれる毎日を送れるようになりました。

すぐに死にたいと思っていた私ですが、今は 長生きできそうな気がしています。
少なくともガンになるリスクは減ったと思います。

以前、死にたいという気持ちになっていたのは、犠牲になった動物たちの魂が
そう思わせていたような 気さえします。

健康法

また 食べ過ぎない（食べない）健康法として、
1日2食にするという方法を知りました。

1日16～18時間ほど消化器を休めると 内臓が自ら 痛んだところを修復するとのことで、
1日2食にすることで、その時間を確保するという方法です。

とくに朝は、排泄と調子を整える時間帯なので、朝食を抜きます。
はじめは慣れないので、フラフラするという人もいますが、
1ヶ月もすれば、多くの人が慣れるようです。

また、1週間に1度、ファスティングデーとして、
1日1食にして、食事と食事の間を24時間ほど空けます。
ただし、何も摂らないわけではなく、昼食の代わりにジュースを飲みます。

野菜と果物の生ジュースを自分で作っています。
主に人参ですが、プラスして りんごやレモンを入れたり、
バナナと豆乳でシェイクを作ったりする時もあります。

おすすめのジュースは低速石臼式のもので、
高速で擦るものよりも酵素が壊れにくいからです。

食生活をかえてから、3ヶ月たった頃、検診に行きました。
少し高めだった血圧も下がり、コレステロール値も下がっていました。
なにより、お腹まわりに付いていた脂肪がほとんどなくなりました。

明らかに健康状態が改善されています。

そして、

ダイエットもしていないのに、体重がみるみる落ちました。
自分でも不思議です。

体重は、年のせいだと思っていましたが、
どうやらそれも食べ物のせいだったようです。

本当に驚きです！

・・・適正な食事をしていれば 適正な体形になるのだと思います。

ちなみに、

私の体重は2011年9月末の時点で57kgあり、

2012年4月現在では、48kg位ですから、

約9kg落ちたこととなります。

(身長157cm)

ただ、痩せれば良いというダイエットは

体重が落ちても、体に対するリスクが増えます。

ただ、炭水化物を抜くという低インシュリンダイエットなどは

大変危険なので辞めた方がいいです。

健康的に体重をコントロールしたいという方にも

野菜中心の食生活はオススメです。

ビーガンになる

同人誌を出している、なつみさんも言っていますが、

[日本ではまだ理解がなく、菜食に関しての情報は、国の政策や商売利益によってタブーにされている] と。

だから、知らなくて当然でしたが、本当のことを知ったら恐ろしくて・・・

【ビーガン】（動物性の食品は食べない。動物性の被服は身に着けない）になりました。

半年ちょっと前までは、時々 息子たちに栄養をとらせないとと思い、

高いお金を払って焼き肉屋に食べにも行っていました。

その時は気付かなかったのですが、次男は特に激しいスポーツをしていたので、いっぱい食べさせていましたが、疲れがとれるどころか、必ずと言っていいほど具合が悪くなっていました。（体がだるい・疲労感・微熱など）

知らないこととはいえ、子供達には 本当に申し訳ないことをしたと思っています。

昔、焼肉屋さんをしていた方が このことを知り 繁盛していたにもかかわらず焼肉さんをやめて ビーガンレストランにかえたという話も聞きました。

今では、肉の映像を見るのもいやですし、

今まで私が食べた動物に ごめんなさいの気持ちでいっぱいです。

《感謝して食べる》 ということなど、ありえません。

体にも環境にも悪く 無駄なことをしていました。

知る人ぞ知る事実・・・知った上で、選択をするのは自由ですが、

世の中の大半の人は知りませんし、また知ろうとしません。

マザーテレサが【愛】の反対は、【無関心】だと、言われたそうです。

また、ピタゴラス、プルタルコス、レオナルド・ダ・ヴィンチ、ベンジャミン・フランクリン、

マハトマ・ガンジー、ジョージ・バーナード・ショー、アイザック・パシェヴィス・シンガー

なども、肉食に反対のメッセージを残しています。

大切なのは 気付き

私自身、今まで信じて、疑いもしなかったことを 急に《はい、そうですか》と変わったわけではありません。このような生活に変わるまで 3ヶ月はかかりました。

しかし、こういう風に考えを、変えられたのも、息子と
2012年4月5日に永遠の眠りについた、玲君（猫）がいてくれたお陰です。
いろいろな事に 気付く という、きっかけを与えてくれました。

世の中の 真実を 今 知ることができました。もっとはやく知りたかった、でも人から言われても 理解できないことだったかもしれません。

去年は 今までの常識を くつがえすことばかりでした。

食生活は、12歳までに 食べた味が 大人になっても影響するのだそうです。
したがって、ファストフードを食べている子は 大人になっても 食べるということです。
私も子供が小さい頃、たまに連れて行っていました。その前に気付いていたら・・・
でも今、幸いなことに 私も息子たちも気付き 変わることが出来ました。

『常識とは18歳までに 身につけた偏見のコレクションのことをいう』

『大切なのは疑問をもち続けること』

とアインシュタインが言った通りだと思いました。

毎日のベジタリアンの食事は何だろう？

以前は 料理をするのが苦痛で、しかたなく作っていました。

時には冷凍食品をチンするだけとか・・・

毎日のベジタリアンの食事は何だろう？

・・・今までのイメージですと、精進料理は体にいいとは思うけど、なんかさびしいな・・・
とっていたら、

長男が【カノウユミコ】さんの料理本を買ってきてくれました。

肉・魚・牛乳・卵・砂糖はおろか だしもほとんどを使わないで、
目からうろこの すばらしい料理ばかりで、感動ものでした。

カノウさんはえらい！

お陰様で、今は作るのが楽しくて、野菜を見るとワクワクします。

ということで、カノウさんのレシピを基にした、

うちの料理の写真を載せることにしました。

主に、玄米・野菜・果物・豆類・キノコ類・海草類・種実類・・・です。

私の誕生日のお祝い（2011' 12/18）黒豆バーグ・豆腐ステーキなど

（この写真に写っているケーキは豆乳生クリームをホイップしたのですが
後に そのなかに植物油が入っていることが分かりやめました）



つづく...

私がビーガンになったわけ

<http://p.booklog.jp/book/51197>

著者 : baihaku

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/baihaku/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/51197>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/51197>

電子書籍プラットフォーム : ブクログのパー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社ブクログ