

どうして、  
ベジタリアンなの？

DO NOT EAT ME



なぜ私が「どうして、ベジタリアンなの？」というテーマで書こうと思ったのか、それは肉食の真実について

# もっと早く教えてほしかった！

と思ったからです。

そして、「どうして、ベジタリアンなの？」と聞かれても答えはひとつではないので答えるのが難しかったため、こちらにまとめました。

この情報を読む選択をするのも、あなたの自由。

この情報をどう捉えるかも、あなたの自由。

これを知った後の行動も、あなたの自由です。

私は何も強制していないことをご理解くださいm(\_\_ \_\_)m

理由①

# 地球環境のため

500gのお肉を生産するのに  
10000ℓのお水が使われています。



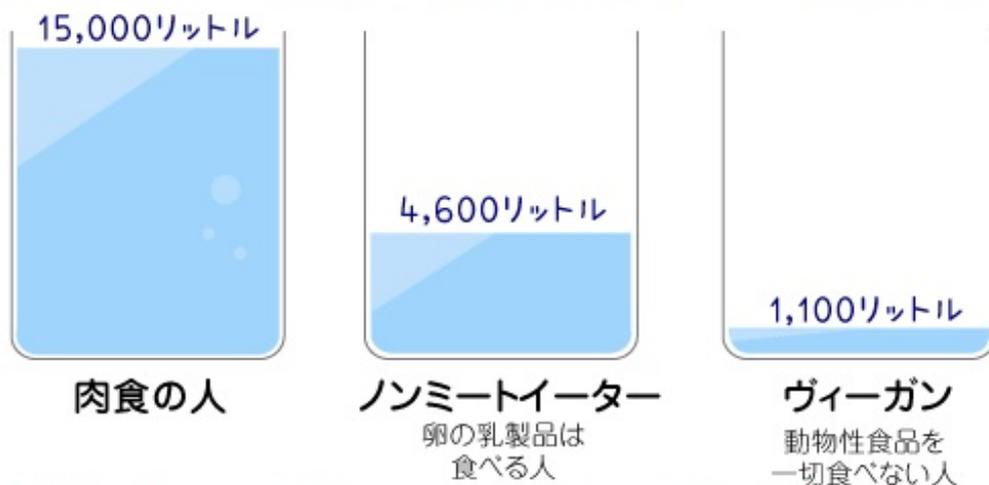
それに対して、豆腐500g（1.2丁で計算）の製造に使われる水は  
たったの75リットルです。

※[環境省バーチャルウォーターのサイト](#)で様々な食品の仮想水を計算できます。

食生活によってこれだけ一日に消費する水の量が変わります。

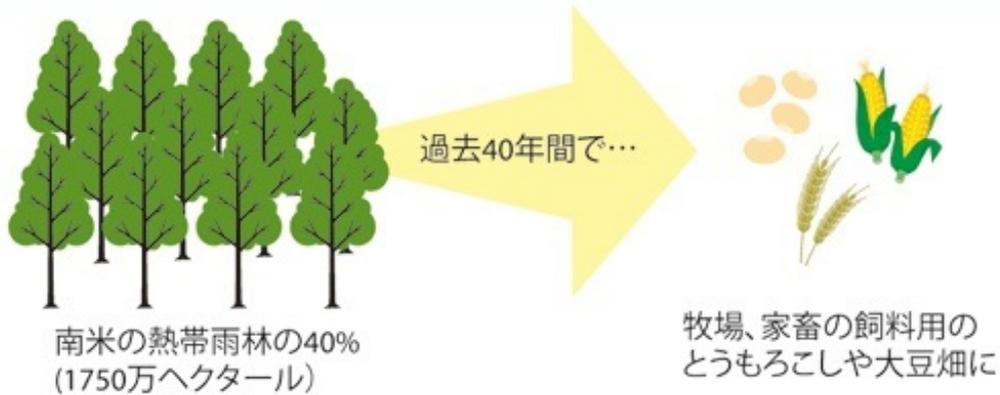
（※エコロジカル・ダイエットP331）

人間一人の一日分の食料を生産するのに必要なお水



※家庭で一人が1日に使う水の量は、平均220リットル（平成26年度）程度です。東京水道局HPより

## 過去40年間で南米の40%の熱帯雨林が、 家畜用に破壊されています。



米国では260万エーカー（約1億4,000万㎡）の森林が、  
家畜用の穀物生産のために切り開かれました。

1秒間に、テニスコート20面分の天然林が消失しています。  
農地の68%が家畜の餌のために使われているのが現状です。

深刻な砂漠化に多大な影響を与える肉食をしながら  
植林をするのは矛盾していますね。

(参考：[1](#) [2](#) [3](#) [4](#))

## 同量の野菜・米と牛肉の生産に使われる 石油の量は16倍の差があります。



ちなみに、石油だけでなく畜産では電気もたくさん使っています。  
化石燃料は何億年もかかってつくられた有限の資源なので節約しないとったいないですね。

(参考：[1](#) [2](#) [3](#))

生産時に発生するCO2は25倍違う！



一酸化二窒素、メタンガスを含む温室効果ガスで比較すると

**140倍**もの差があります。

(じゃがいもと牛肉の比較)

プリウスに乗り換えるより、ベジタリアンになる方が  
温暖化対策として有効だと言われています。

(参考：[1](#) [2](#)) ※白菜だと33倍

※こちらのデータは生産環境により変わりますし、わかりやすく数字も簡略化しています。

現在の地球温暖化の**50%以上**が  
**畜産によるものが原因**だと言われています。

羊や牛のような反芻動物は温暖化ガスのひとつであるメタンガスをゲップと共に排出します。

メタンガスは二酸化炭素の**20倍**の温室効果があります。

メタンは、大気中に放出されてからたったの12年で熱を持ち始めます。(CO2は100年)

メタン排出量の**37%**が畜産から、人類が引き起こしているのです。

国連のレポートによると、食肉産業から排出される地球温暖化ガスは、  
世界中のすべての車や船舶、航空機が排出するガスの総量より多いと結論付けました。

肉食を**50%**減らすだけで、  
二酸化炭素は**20%**減らすことができる。

京都議定書の削減目標は**6%**、これが簡単に達成できますね。

※2007年の時点で、日本は逆に**9%**増加していますが...

このことから、欧米では「ビヨンド・ビーフ」という牛を減らす運動も行われています。

ベジタリアンが**100%**肉食を減らしますので、  
最初は**25%**減らす程度から始めてみませんか？

## 畜産公害

アメリカの全家畜はアメリカ全国民の**20倍**の量の排泄物を出しています。

(※エコロジカル・ダイエットP3315)



畜産動物は人間の数**10倍**～数**100倍**の排泄物を出すと言われています。

抗生物質やホルモン剤が糞尿のなかに残留して排出されることによる土壌汚染、  
糞尿から排出される硝酸性窒素やクリプトスポリジウム（原虫）による地下水汚染は  
地元の人にとっては悪臭や騒音も含め、深刻な問題です。（コトバンクより）



※写真は放置された家畜排泄物と汚染された河川。農林水産省HPより。

こちらに日本の屠場排水の原水濃度のデータがあります。

[http://www.bestsupport.co.jp/kankyou/con2\\_03.html](http://www.bestsupport.co.jp/kankyou/con2_03.html)

下水処理で大量の薬品を使ったり電気・ガソリンなどのエネルギーを使うことは想像に難くないと思います。

肉食が増えたことにより、飼料をたくさん生産しなくてはならなくなり  
農薬・化学肥料を大量投入したための土壌汚染・河川汚染も起こっています。  
海では「赤潮」といってプランクトンが大量発生し、海が赤く染まる現象が起きています。  
赤潮が発生すると海中の酸素が不足したりして、生態系が崩れてしまいます。

放射性廃棄物のように、家畜排泄物も処理しきれなくなるような気がします・・・

理由②

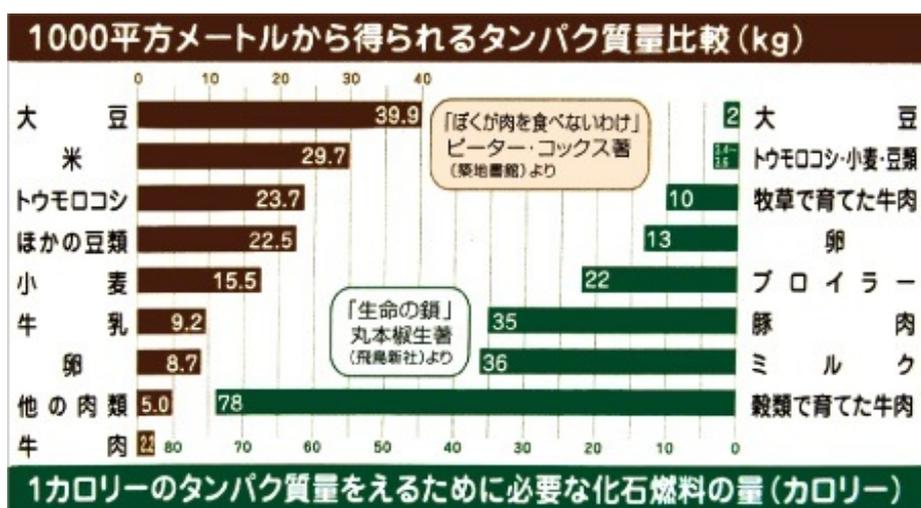
# 健康のため

## 栄養面について

食肉業界は大金を投入して、人々が「たんぱく質」といえば肉を思うように仕掛けました。我々は、お肉を食べないと筋肉ができない、力がでない洗脳されたのです。

確かに、お肉その物のたんぱく質量を調べたら多く見えます。しかし、大切なのは私たちの身体の中で、きちんと栄養になるかどうかです。

動物性のたんぱく質は、いったんアミノ酸にまで分解して、それをヒトのたんぱく質に合成する必要があります。野菜には、最初からアミノ酸が含まれていますから、とても効率よく栄養を吸収することができます。



※アニマルライツセンターのチラシより

カルシウムに関しても、牛乳に豊富に含まれているように見えますが、同じです。

ある食品にカルシウムが豊富に含まれているからと言って、

そのまま骨になるわけではありません。

特に日本人には、動物性食品を消化する酵素（ラクターゼ）を持たない人種です。

牛乳を飲んでお腹を壊す人が多いのはこのためです。

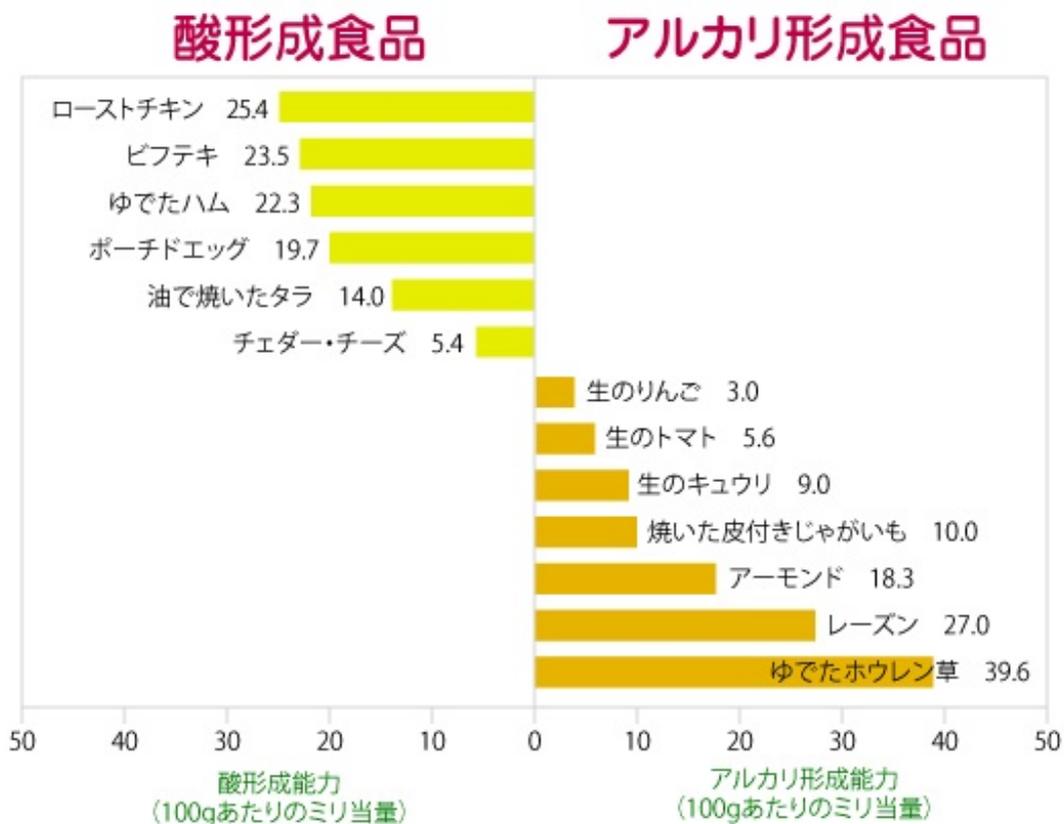
食品名	カルシウム
大豆	240mg
納豆	90mg
わかめ	100mg
小松菜	290mg
牛乳	110mg
卵	55mg
和牛	4mg

100gあたり

また、人は血液が酸性になりすぎると死んでしまうため、酸性食品ばかり食べていると身体は骨からカルシウム（アルカリ性）をとって中和しようとしています。

動物性食品は強酸性です。

だから、ベジタリアンは骨粗しょう症にならないのですね。



また、肉が腸内で腐敗して発生する有害物質を、解毒し体外に排出するために、

腎臓や肝臓に大きな負担がかかりますし、ミネラルやビタミンも余分に消費されてしまうので、これらの栄養素の欠乏をきたすという弊害もあります。

※エコロジカル・ダイエットより

# 病気について

日本の死因ベスト3はこちらです

1位 ガン

2位 心臓病

3位 脳卒中

心臓病と脳卒中は、起こる場所が違うだけで原因は同じ「アテローム性動脈硬化」です。アテローム性動脈硬化を引き起こすのが、**飽和脂肪酸とコレステロールの多い食事**です。

## 一般的な食事のコレステロール含有量

動物性食品	植物性食品
コレステロール含有量 (mg/100g)	コレステロール含有量 (mg/100g)
全卵 550 牛レバー 300 バター 250 牡蠣 200 クリームチーズ 120 ラード 95 ピフテキ 70 豚肉 70 鶏肉 60 アイスクリーム 45	コレステロールを含有する 植物性食品は存在しない

ちなみに、飽和脂肪酸に関しては、ココナッツ、チョコレート、パーム油だけ植物性食品にも含まれています。しかし、ココナッツは中鎖脂肪酸であり、チョコレートはステアリン酸であるため動脈硬化を引き起こさないらしいです。パーム油だけは、環境にも悪いので避けましょう。

# 大腸がん・糖尿病

これらの病気を防ぐポイントは**食物繊維**です。

便秘をすると発がん物質が腸内に停滞するので大腸がん（結腸がん）になりやすく  
食物繊維不足は食後の血糖の上昇を抑えることができず、糖尿病の原因となります。

## 一般食品に含まれる繊維

動物性食品	植物性食品
繊維含有量 (g/kg)	繊維含有量 (g/kg)
繊維を含有する 動物性食品は ほとんど存在しない※	ブルーベリー 15.2
	芽キャベツ 13.5
	オート麦のフレーク 13.5
	カボチャ 12.0
	調理済みの人参 9.6
	玄米 8.1
	レタス 6.3
	きゅうり 5.7

※私が調べたところ、イナゴ、エビの殻、つばめの巣くらいでしたが一般食品ではないですね。

さらに、ベジタリアン食の特徴として、**ファイトケミカル**が多いことがあげられます。

※ファイトケミカルとは植物由来の抗酸化成分のこと。

免疫力UPや生活習慣病予防に効果あり★詳細は[こちら](#)

その他

- 菜食は免疫力を高め、インフルエンザなど日常の病気にも強くなります。
- アメリカの研究で、菜食の子供はIQが高いという結果が出ています。
- 牛乳を飲む子の方が、飲まない子より骨折率が高いことが判明しました。
  - 肉食により大衆や便が臭くなることがあります。
  - 短気になったり、怒りっぽくなったり、イライラします。
  - うつ病など精神病の原因にもなっているとされています。

# ダイエット

ダイエットで気になるのは「**脂質**」ですね。  
こちらに食品ごとの脂質の量が一覧でまとめられています。

[脂質の多い食品と、食品の脂質の含有量一覧表](#)

簡単にまとめますと、植物性食品で脂質の多いのは  
オリーブ、アボカド、ナッツ類のみです！

## 酵素ダイエット

酵素ダイエットをする方は、酵素を多く含む食品が気になりますよね。  
これもやっぱり植物性食品！

[酵素を多く含む食べ物](#)

総合してベジタリアン食が健康に良いですが、植物性だからといって  
糖質を摂りすぎてしまわないように注意しましょう。

---

## ※精神的な影響※

動物が殺される時の恐怖や怨恨や憤怒の感情が毒性のホルモンとして、  
その死骸の中に含まれているので、それを食する人間に闘争の本能をかき立てる毒素が移入される。

↓↓

屠殺のシーンでも心が動かなくなるし、他の国で飢えようがどうでもいいという思想になりがち。  
(某サイトより引用)

↓↓

性格が荒っぽくなり、攻撃的になる

↓↓

DVなどの暴力や戦争の原因に繋がっている可能性も！！

---

# 肉食者はベジタリアンと比べて…

結腸癌になる確率

3倍

心臓発作で死に至る危険性は

12倍

乳癌になる危険性は

3.8倍

平均で6～10年  
寿命が短い

糖尿病になる危険性は

3.8倍

## ベジタリアンは総合的な発癌率が低い

日本より肉食の多いアメリカでは、成人の66%が過体重もしくは肥満である。

世界では、栄養失調人口は8億人、肥満人口は10億人

## 肉食を減らしたみんなの声

肩こりが治った! 疲れにくくなった! 痩せた!

便秘が治った! イライラしなくなった!

生理痛が楽になった! 風邪をひかなくなった!

♥ あなたが健康だとみんなが幸せ ♥  
病気による無駄な時間とお金もかかりません

### ※ビタミンB12について

ベジタリアンに不足しがちとよく言われるビタミンB12ですが、気になる方は以下の食品に多く含まれるそうなので積極的に摂取するといいかもかもしれません。

スピルリナ、のり、昆布、ヒジキ

ただB12はベジタリアンでもお肉を食べる方でも不足しやすいので同じだという説もあります。

理由③

# 動物がかわいそう



動物を尊重すること、大切すること、様々な権利を認めること。

英語では「アニマルライツ」と言います。

日本語にはない言葉ですね。ヒューマンライツ（人権）ならあるのですが。。

生きる権利は人間だけのものでしょうか？



動物たちだって生きていたいと思っていますはずです。

家族を守りたい、はなればなれになりたくないと思っていますはずです。



人間に動物たちの幸せを侵す権利はないと思います。

(私はファインディング・ニモやリトルマーメイドを見て魚介類は食べられなくなりました)

殺生をまったくしないように生きることは不可能かもしれません。

どこまでが最低限必要な殺生かは分かりません。

あなたにとっていつ肉食が必要か分かりません。

でも、少しでも動物を殺すことに罪悪感を感じるなら、

できる範囲で動物に優しい暮らしをしてみませんか。



警察：「ご主人に間違いありませんか？」 奥さん：「はい…、確かに夫です」

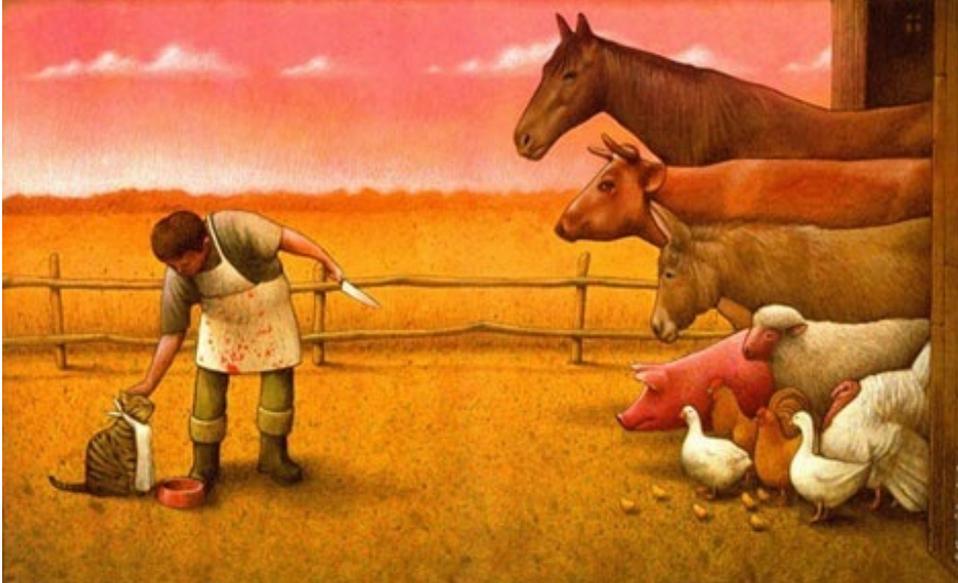
日本では1年間に、牛は**120**万頭、豚は**1,627**万頭、鶏は約**7**億羽も食べられています。

これだけの命が、人間の手によって、人間の都合で殺されています。

動物たちは、人間たちに危害を加えたわけでもありません。

それなのに、生まれてから、ほんの数か月で殺されてしまうのです。

(鳥インフルエンザなどで処分される子達もいます)



ポール・クチンスキーによる風刺画

ペットとして犬や猫をかわいがる一方で、  
私たちは牛や豚に対して毎日残酷なことを繰り返しています。  
私たちには見えない高い壁の中で・・・



※写真は神奈川食肉センター。ここでは16秒に1頭の豚が電気で殺されている。  
儲からない豚足や内臓・コラーゲンやテールはすべて廃棄されている。その量年間2000万t!  
命をこのように扱って許されるのでしょうか・・・・・・・・

## 飼育環境について

多くの国では、犬やペットに対しては虐待行為とみなされることが、  
家畜動物に対しては日常的に行われています。



高カロリーの配合飼料を長期間与えて、かつ人為的にビタミンAを欠乏させて太らせる。

運動させないように狭い所で飼育する。繋がれて檻に入れられる牛もいる。

草食なのにトウモロコシを与える。（安価で高カロリーだから）

また、不衛生な飼育環境で、殺虫剤をまかれたり、大量に抗生物質を与えられる。

上記により病気になる牛が多く現れ、ストレスで異常行動を示す牛もいる。



日本の一般的な養豚場では、豚はコンクリートの床で、非常に狭いスペースで飼われています。

ストレスにより仲間に噛みつき、尻尾を食いちぎる、などの異常行動が現れます。

そのため無麻酔で尻尾の切断や歯の切断が行われています。

雄豚は無麻酔で去勢させられ、苦痛に泣き叫びます。

豚のおよそ**68%**、牛の**80%**に何らかの病変や炎症があるそうです。



一生、太陽の光を浴びることのない採卵鶏、ブロイラー（食肉用鶏）

床に何千羽もの鶏が過密状態で飼われており、羽を広げたり、自由に動き回ったりすることができません。

鶏は、普通平均84日で成長しますが、ブロイラーは**45日**で成長させられます。

その結果、90%の鶏は骨がもろく足に異常を来しているという報告があります。

ストレスによるつつきあいを防ぐために、熱い刃で敏感なくちばしの大部分を切り取られます。

産卵鳥として生まれた雄のひよこは、生きたままビニール袋に次々と入れられ、窒息死や圧死により死亡します。



産卵量を増やすために、雌鳥に長期間絶食させて強制的に羽を抜け替わらせ（強制換羽）ます。

嘴を切り取ったり強制換羽した鶏は当然体が弱り病気にかかりやすいため、大量の抗生物質が投与されます。

家畜の中でも鶏は最も酷い扱いを受け、殺される運命にある。

## 屠殺（とさつ）

動物たちは私達に食べられるために殺されています。

頭の良い牛は恐怖のために涙を流すこともあるそうです。

ここに画像を載せなくても理解していただけたと思います。

リアルに理解したい方は映画「[いのちの食べかた](#)」をご覧ください。

※動画は[こちら](#)で見られます。

その他こちらの動画でもご覧いただけます。

※動物が好きで食べられない人は見ない方が良いです。

[乳牛と私たち 思いやりのあるダイエット](#) (1/2 Youtube)

[乳牛と私たち 思いやりのあるダイエット](#) (2/2 Youtube)

[生命の叫び 畜産産業の実態 1 / 2](#) YouTube(13:45)

[生命の叫び 畜産産業の実態 2 / 2](#) YouTube(10:29)

※セーフモードを有効にしないと見られません。[Youtubeトップページで設定できます。](#)

※植物はかわいそうじゃないのか～と言われそうなので追記。

この本は「ベジタリアン達がベジタリアン生活をを選んだ理由」

を書いていますので、正論を述べているのではありません。

植物に関して、淫らに扱うのはかわいそうですが、収穫して食べるのはかわいそうに感じません。

客観的事実ではなく個人的倫理観の紹介ですのでご了承ください。

理由④

# 飢餓問題のため



## 生は満腹でも世界で毎日4万人の子供が餓死...!?

今、世界では毎日**10万人**が餓死しています。

5秒に1人の10歳未満の子供が餓死しています。

ビタミンA不足で4分に1人が失明しています。（映画『ありあまるごちそう』より）

世界では**7億9,500万人**が飢餓に苦しんでいます。

（2015年 国連食糧農業機関FAOのデータ）

「食糧問題」と聞くと思い浮かべるのはなんでしょうか？

人口の増加？

干ばつや自然災害のせい？

自由貿易とかの問題？

まあ、それもあるかもしれませんが、意外と知られていないのが  
**私たちが世界中から食料を奪っているということ。**

私はそんなに大食いじゃないって思いますよね？  
でも、実際は何十倍もの食料を独占しているんです。  
肉食という贅沢な食事によって...

# 世界では、毎年全人口の2倍分の 穀物が生産されている。

実は、穀物は年間 **19億トン**生産されています。

しかし、その**6割**は家畜の餌に回されています。

早く太らせるために、大量の飼料が与えられています。

**1人分のお肉は、6人分の穀物を消費して生産されるのです。**

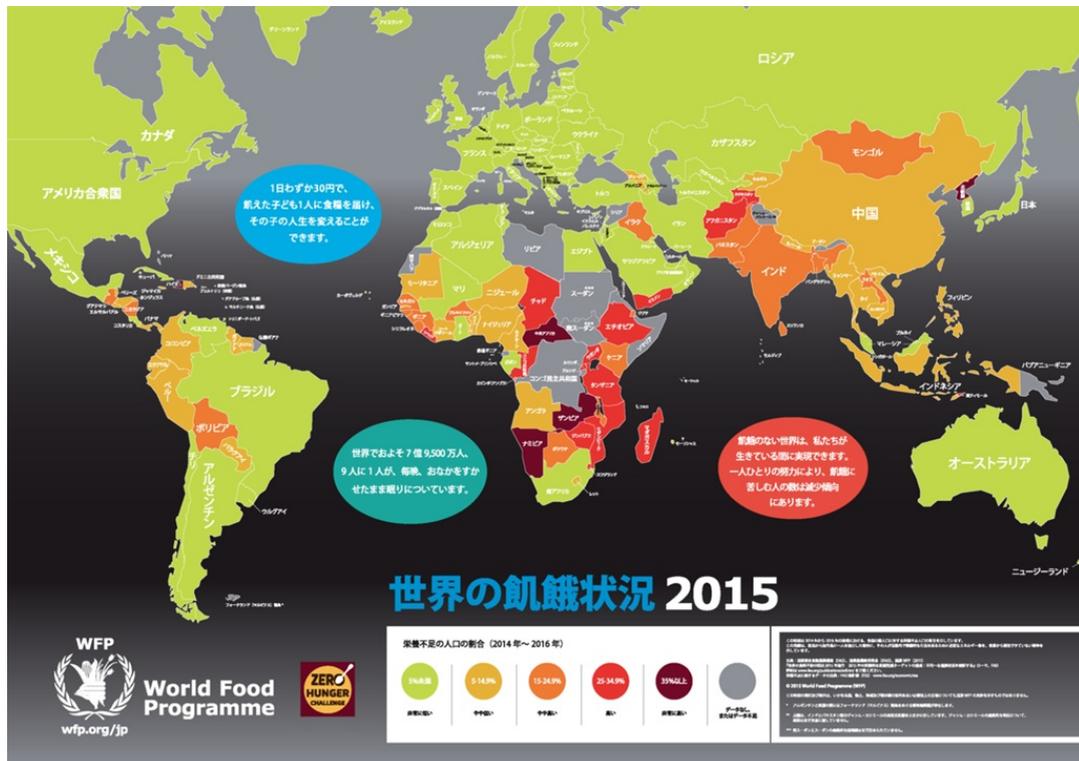
人が食べることのできる穀物を必要以上に家畜の餌とすることは、**資源の乱費**です。

このような世界での**餓死は殺人**だと思いませんか!?

※映画『ありあまるごちそう』より

こちらは、国際連合世界食糧計画(WFP)で公開している

「[ハンガーマップ \(2015年度版\)](#)」です。



世界の飢餓状況を、栄養不足人口の割合により国ごとに5段階で色分けして表現したものです。

えんじ色の国は全人口の**35%以上**が飢餓に苦しんでいます。

世界の2割の人が8割の地球資源を独占し、  
8割の人が2割の資源を分け合っている。



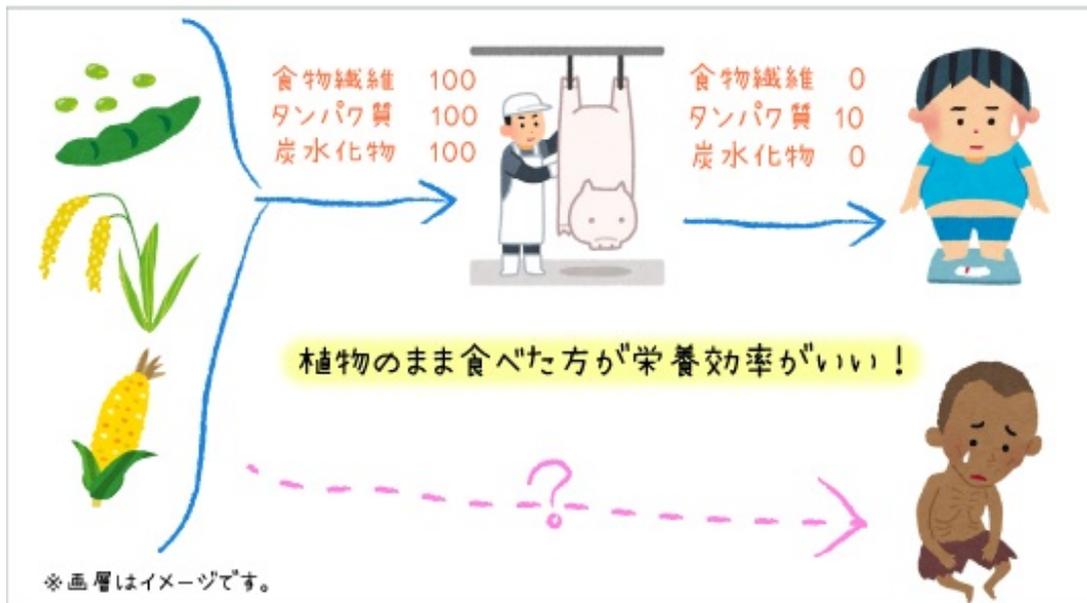
それ、僕たちにも少し分けてよ...

「2秒間に1人の子供が死んでいくような世界では  
肉食を成り立たせている農業システムは神への冒瀆（ぼうとく）である。」

※『エコロジカル・ダイエット』より

牛肉1kgのために穀物8kg、豚肉1kg作るために穀物4kg、  
鶏肉1kg作るために穀物2kgを消費しています。

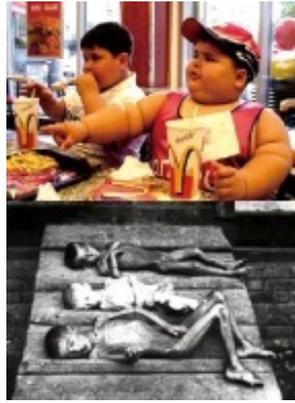
地球上で作られた、たくさんの栄養が無駄に失われています。



※いらすとやさん、かわいいイラストありがとうございます！

食料ではありません。

「地球環境のため」の章で書いたように、畜産では水や石油、さまざまな資源を独占しています。



このような格差は、もっと簡単に改善できる気がしませんか？

私たちは幸せになれると思って、贅沢や楽な道を選んできました。

でも、子供たちは本当に幸せでしょうか？

私たちは幸せになってきましたでしょうか？

安いから節約のためにハンバーガーを食べるかもしれませんが、  
病院代・薬代の出費により節約した意味がないのでは？



さあ、いつまでこの子を無視し続けますか？

アメリカ人が肉の消費を10%減らすだけで  
6千万人の命を救える。

世界中の牛が消費する食料だけで  
世界の2倍の人数を養える。

毎日毎食お肉を食べる必要はないですね。  
ちょっと視点を変えるだけで良いと思います。

今日のランチ、牛丼でもパスタでもどっちでもいい、  
そんな時は、お肉の消費の少ない方を選んでみてください。  
お肉のランチがどれだけの犠牲の上で作られているのかを、思い出してください。

たくさんの方が1日1食も食べられません。  
しかもその1食は、私たちには想像もつかないほど質素なものです。  
水資源も多く、不衛生な水で病気がまん延していますが、  
食肉産業では大量に綺麗な水が使われています。

私たちの食事がどれほど非効率なものか気づきましたか？

まずは、できることから一歩ずつ...

理由⑤

# その他

好きなミュージシャンや俳優さんがベジタリアンで興味を持ち始めたという人もいます。

## ベジな人達

屠殺場の壁が透明だったら世界中の誰もがベジタリアンだろうに



**ポール・マッカートニー**  
週に1回月曜日だけは、お肉をやめてみよう、という運動をしています。ビートルズは全員ベジタリアンでした。素敵ですね☆

魂は不滅であり、肉体が消滅した魂は他の肉体の中に移住、肉食は動物の意識が身体を通過する

※直角三角形の定理の人。仏陀と同じ時代にヨーロッパで輪廻を説いていたスゴイ人です！



ピタゴラス

肉なんか目の前に置かれたくないね

ほんとよねー。

もし人間が動物よりすぐれているのなら、人間は下等な動物の真似をするという過ちを犯していることになります。



マハトマ・ガンジー



ブラット・ピット

~~アンジェリーナ・ジョリー~~  
脱落...

### ハリウッド・映画俳優

- アン・ハサウェイ
- オーランド・ブルーム
- キャメロン・ディアス
- クリント・イーストウッド
- ジュード・ロウ
- ジュリア・ロバーツ
- スティーブン・セガール
- ダスティン・ホフマン
- デミ・ムーア
- トビー・マグワイア
- トム・クルーズ
- ナタリー・ポートマン
- ベネローブ・クルーズ
- マイケル・J・フォックス
- リチャード・ギア
- リバー・フェニックス
- レオナルド・デ・カプリオ

### その他

- マイケル・ジャクソン
- カール・ルイス
- アルベルト・シュバイツァー
- クリントン大統領
- ダイアナ妃
- ベンジャミン・フランクリン
- リンカーン
- ゴッホ
- アインシュタイン
- シェークスピア
- トルストイ
- マーク・トウェーン
- ラビンドラナート・タゴール
- ラルフ・ウォールド・エマソン
- レオナルド・ダビンチ
- プラトン
- キリスト
- 仏陀

### 日本人

- 宮沢賢治
- 藤子不二雄A
- サンブラザ中野くん
- 杉田かおる
- GACKT
- UA
- 中村光
- 市川海老蔵
- イルカ
- 喜多嶋舞
- 斉藤由貴
- 江角マキコ
- 横峯さくら
- ソニン
- 財津和夫
- 坂本龍一
- オノ・ヨーコ
- 上杉謙信
- ZEEBRA
- SUGIZO
- 草刈民代
- 須藤元氣

(現在はベジでなくなってる人もいます。また、ヴィーガンかどうかは不明です)

その他、スティーブ・ジョブズさんや21世紀の偉大な人物もベジタリアンです！

<http://vegepples.net/2014/05/27/vegetarian/>

## ベジタリアンは変わり者ではない

「ベジタリアン」というと日本では少数派なので  
変わった人とか思われて肩身が狭いです。

でも、アメリカでは14%、イギリスや台湾では人口の約10%程がベジタリアンだそうです。

インドは60%もの人がベジタリアンなんです。（ソース）

外国の多くのレストランではベジタリアンメニューを用意しています。

mixiのベジタリアンコミュは10929人も登録しています。（2014年6月）

「ベジタリアン」というライフスタイルは、もっと気軽に取り入れてもいいような気がしました。

日本人の喫煙率は20%なので、ベジタリアンよりは多いんですね。

日本人が毎年海外旅行に行くのは7%ほどだそうです。

このように、ライフスタイルは人それぞれなんです。

その中でもお金がかからずに、セレブや成功者が実践している

「ベジタリアン」というライフスタイルは気になりますよね☆

だから気軽にベジタリアンになってみました。

## 安全性の不審により

アメリカでは牛を安い飼料で育てるために、トウモロコシ（遺伝子組換え）を使います。

でも、牛は草食なので病気にならないように大量の抗生物質と、

早く成長させるための成長ホルモンをも投与しています。

また、固い赤み肉には牛脂もどきを注入します。（インジェクションビーフ）

牛脂もどきの中身は、還元水飴 ショートニング 植物性蛋白 コラーゲン ポリリン酸Na  
酸化防止剤（V.C） 増年多糖類 pH調整剤 グリシン 卵白リゾチーム 化学調味料などです。

全米の75%の牛がレンダリングされた飼料を食べて育てているそうです。

レンダリングとは簡単に言うと動物の死骸を飼料に加工することです。

具体的にはこちらのサイトをご覧ください。（閲覧注意です）

放射線濃度や化学物質も、食物連鎖の上の方へ行くほど濃縮されていくそうです。  
特に外食ではどのようなお肉が使われているか分からないので怖いですね。。。

## その他

食事の片付けをする時に感じたことですが、  
お肉の脂は冷めると固まってしまい、  
合成界面活性剤の入った洗剤でないと洗うのが大変です。  
お肉や魚を切ったまな板と包丁は、漂白しなくてはならないし  
このような食事をしていると効率が悪いと感じました。

生ごみは臭いし、雑菌も繁殖しやすいです。  
直中毒の原因の大半がお肉とお魚ですね。

頼まれても肉料理はしたくないですね。。  
(死骸に包丁を入れるのも怖いですが)

## スピリチュアルな観点から

スピリチュアル的な考えでベジタリアンをしている人がいます。  
「波動」とか「浄化」とか聞きます。  
とりあえず貼っていきます！

※スピリチュアルに詳しくない人には  
よくわからない用語がたくさん出てきますが、説明・注釈は省かせていただきます。

### ★★マシュー君のメッセージ (30) -21★★

さて、菜食の方がより美味しくなるので、動物たちはだんだんそのような食性を選ぶようになって行くでしょう。  
それは地球の住人である人間たちも同じです。

光があらゆる肉体の細胞レベルでその強さを増すにつれて、  
人間と動物も同様に自然と光の特質をもつ食べ物を選ぶようになります。

切断された動物の肉にはそれがありません。

現在のような食物連鎖がなくなると、動物たちでこの惑星が混雑することはなくなるでしょう。-

--略--

光エネルギーは免疫系の究極的強化剤です。

※引用元：[http://moritagen.blogspot.jp/2010/02/blog-post\\_20.html](http://moritagen.blogspot.jp/2010/02/blog-post_20.html)

### ★★Yahoo知恵袋より★★

第4密度の人は、肉をおいしく食べられますか？ それとも、気持ち悪くなりますか？

波長の変化と共に、肉食を受け付けなくなります。

しかし私達の霊的進化、波長の変化とは自然現象であり、宇宙の理なのです。

肉食自体は、善でもなく悪でもありません。

ですから偏りの意識の中で、無理に肉食を断つ必要はないでしょう。

自身の波長の変化が進めば、嗜好も変化するのですから...

全ては自然に身を任せる事です。

[http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question\\_detail/q1049043295](http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q1049043295)

## ★★バシャールのメッセージ★★

「自分に無理にやらせる事はありません。あなたの波動が上がるにつれて、あまり肉を食べたいと思わなくなるでしょう。

というのは、肉というのは、密度の濃い波動を持った、ある意味、重く感じさせるものだからです。

体の中の毒素は、波動の磁石のように働きます。

ですから、その低い波動に合った食べ物を食べたくなくなるのです。

低い波動と言いましたが、それは動物が下等だという事を言っているのではありません。

単に、波動の密度として濃い、重たい物だという事を言っているだけです。

ともかく、あなたの体のシステムの中に毒素が少なくなってくると、あまり肉を食べなくなってきました。

「（バシャールのいる星エササニでは）ある動物が別の動物を殺すことなど、ありません。

感受性が鋭く、動物とコミュニケーションすることができる人は、

動物を食べたいという気持ちはなくなるので、いますぐ肉食をやめることができます。」

## ★★甲田光雄先生★★

「愛と慈悲の心が食生活の原点でありすべての人が真に幸福に生きる道だ」

甲田先生の話スピリチュアルに入れてしまいました。

医学的に証明できない、不治の病を治しています。

甲田療法にかぎらず、テレビなどで難病を乗り越えた奇跡の話をよく見ますよね。

現代医療で解明できないことはたくさんあるという証明だと思います。

「お肉を食べないとタンパク質が足りなくなって、不健康だ」そう思っている人は不健康になります。

「お肉は食べ物ではない。私は自由に食べるものを選ぶ。」と思っている人は病気になりません。

愛の力は何者にも勝ると思います。

## ★★エイブラハム（引き寄せの法則）★★

動物が存在する第一の理由は、卵や肉をあなた方に提供することではない。

動物は内なる世界の純粋なエッセンスであり、時折あなた方の影響を受けるが

だいたい楽しい存在であり、気持ちのいい感情を放出し、宇宙のバランスを取っているのだ。  
「引き寄せの法則の本質」より

こちらはなかなか難しいのですが、「自分自身をハッピーにさせることで  
人々の心を元気づけ喜びをもたらす」という話の中で書かれていました。  
楽しく過ごしてその感情を放出することが大事だということかと思います。  
だから、動物は食べるものではなく喜びをもたらしてくれる存在ということでしょう。

## ★★ホワイト・イーグル（霊性進化の道）★★

綺麗な媒体を望むなら、正常な食物をとらねばならぬ  
肉食はよろしくない。動物は殺される時恐怖心を持つ。  
従ってその血や肉を食べると恐怖心と粗雑な波長が人に伝えられる。

もし、兄弟を食べると言われたらなんとされる。  
身の毛のよだつことではなかろうか。  
かつてこの習慣（兄弟を食べる習慣）を持つ種族がいた。  
皆さんはずいぶん墮落した習慣と思われるだろう。

やがて肉食は墮落した習慣と考えられるようになるだろう。

残忍さということとは別に。  
「残忍」は、非常に重大な問題で、  
霊性進化を心がけるものなら、どんな形であろうとこれを避けて通るであろう。

動物を食用とする残忍さ以上に多くの残忍さが存在している。  
まことに遺憾なことだが、人間は自分たちがやっている残忍な行為について一向に気づいていない。

## ★★シルバーバーチの霊訓★★

動物は人間が愛を学ぶために存在します。動物は人間より進化の歩みが  
遅いのですが、人間に愛を与えられる事によって動物の霊性も進化するのです。

その他シルバーバーチの肉食に関する霊訓はまだたくさんあります。

### スピリチュアリズムから見た肉食と動物虐待の問題

[http://www.5a.biglobe.ne.jp/~spk/sp\\_newsletter/spnl\\_backnumber/spnl-27/spnl-27-1.htm#chapt01](http://www.5a.biglobe.ne.jp/~spk/sp_newsletter/spnl_backnumber/spnl-27/spnl-27-1.htm#chapt01)

スピリチュアル的に肉食はどう影響するのか、  
以下のページにたくさん載っていますので参考にどうぞ。

<http://saisyoku.com/spiritualmessage.htm>

肉食を受け付ける人（肉食をしても害がない、罪とならない）と肉食ができない人と、人によって違うようですね。

お肉を食べないから靈的に優れているとかそういうわけでもなさそう。

ただ、菜食は波動を高めて、靈的な成長をする近道です。というようなことを、どこかでバシャーラが言ってました。

『不食の時代』という映画で有名な森さんは、一日の食事は青汁一杯だけですが、健康に過ごしていますが、オーラや靈的な物が見えるようになってきたそうです。

肉食をやめると、靈感が高まるというのはあるような気がします。

また、まったく何も食べないで生きている人もいます。

自分らしくエネルギーに生きれば、内側からパワーが湧いてきます。また、太陽や空気中や、たぶんパワーストーンやパワースポットからもエネルギーを得ることができるのだそうです。

まったく食べなくても、生きられる人がいることを見ると肉食の不必要性を強く感じますね。

そういえばインディゴチルドレンはお肉を食べられない傾向にあるようです。

しかし、周りにはインディゴチルドレンがいなくて、孤独な場合が多い。

自分の身近にベジタリアンがいなくても、全国にはたくさんいます。

周りに何を言われても、自分の感受性にしがたって、自分の人生を歩んでください。

**Q** 言っていることは分かるけれど、ベジタリアンになるのは無理！  
だから肉は食べ続けると思います。

**A** やめられないという人のほとんどが、急に完璧なベジタリアンを目指す人です。  
ミートフリーマンデーというのがあるので、まずは月曜日だけベジタリアンになってみるとか、  
ステーキなど塊肉を避けてみるとか、少しずつ減らしていくと慣れて行きます。  
また、大豆ミートの唐揚げなどを食べたらきっと「お肉いらないじゃん！」と思いますよ～！

ちなみに、お肉を食べる量が少ない人を「セミ・ベジタリアン」と言うそうなので、  
「私はベジタリアンです！」って言える範囲はけっこう広いみたいです。

**Q** お肉が大好きでどうしてもやめられない！ストレスになってしまう。

**A** お肉を食べてストレス解消をされると言いますが、実際は  
お肉を常食していたことにより、依存物質が体内に蓄積されて  
欠乏症になっているのではないかと思います。  
もともとお肉を常食しない人には、そのような欠乏症がないのです。

お肉など脂分（油分）の多いものには依存性があるそうです。（私はナッツ中毒かも...）

これは、煙草やアルコール、白砂糖による依存症と同じだそうです。

参考：[タバコでストレスは解消できるか？](#)

肉食以外のストレス解消法や何か夢中になれるものがあるといいですね。

**Q** 人が動物を食べるのは、食物連鎖の正しい行為ですね。

人間の食用のお肉は、自然の食物連鎖とはかけ離れた所で  
産業化されて作られていますし、大量生産によりかえって生態系は崩れています。

また、ライオンはお肉を食べているから、人間も食べるというかもしれませんが、

人間は食べ物を選べますが、動物はできません。

人間は道徳的に振る舞えますが、動物はできません。

つまり人間は、道徳的に振る舞えない動物を、道徳的にお手本としてみることはできないのです。

人間には知恵があるのだから、肉食を選ぶ必要はないと思います。

**Q** 植物にだって命がある。動物だけ食べないというのは、おかしいではないですか。

人それぞれ倫理観（線引きの場所）は違うと思います。

実際に、動物の命も植物の命も同じようにかわいそうだから

フルーツしか食べないという方もいます。

しかし、多くの人が稲を刈るように牛の首を刈ることができないと思います。

もし同じだと言うなら、どうして屠殺場は隠されているのでしょうか。

ほとんどの方が動物を殺すことは植物を採取することよりも抵抗を感じると思います。

何を食べたいか、自分のハートが一番よく知っているのではないかと思います。

真実を知り、純粋な心で判断してください。

「野菜の収穫に喜びを感じ、動物の屠殺には苦しみを感じる。」

不思議なのですが、これが人間の本能なのでしょうか、と思います。

また、線引きの場所という話で、犬や猫などの愛護動物を殺すと「犯罪」になるのに、

豚や牛は大量虐殺しても許されるという今の法律にも疑問を感じます。

**Q** お肉は感謝して食べてます。

お食事は感謝していただくというのはとても良いことです。

お肉だけでなく、自然の恵みであるお野菜にもちゃんと感謝していただきたいですね。

でも、私だけではないと思いますが、食事の前の「いただきます」は形式化してしまい

毎食、毎食心から感謝することは、つつい忘れてしまいます。

それに動物たちは殺されてから感謝されても嬉しくないだろうと思います。

教育の場では、命の大切さと肉食の矛盾に関して

「感謝して食べ、残さないことがその動物のためになる」と結論付けていますが、

子供たちは「なんでもバランスよく食べなさい」と言われて

ほとんど義務的に食事をしている事が多いですよ。

昔は強制的に給食を食べさせられていましたが、この教育は日本国憲法に反していると思います。

第19条にて、国民は思想・良心の自由が保証されているので、

子どもたちは自分の良心に従って動物を食さないのだと主張すればいいのだと思います。

この条項は宗教の自由について書かれていると思われがちですが、それは違います。

どちらにしても残虐な行為が感謝すれば許されるなんておかしい道理だと思います。

後で懺悔(ざんげ)すれば良いのだと言って、犯罪をするのと似ていますね。

**Q 牛や豚などは人間が食べるための動物なのでは？**

価値観は、国や時代で変わりますよね。動物に関してもそうです。

日本では犬や猫を愛玩動物と思っけていても、それらを食べるものとして見ている国もあります。

また、日本は馬やクジラやイルカを食べますが、外国から見ると、犬・猫を食べていると同等に残酷な事なのです。

牛はインドでは神とあがめられているし、イスラムを信仰する人は豚を食べません。

畜産動物に生まれようが、ペットとして生まれようが、どちらも同じ生き物・命には変わりありません。

価値観や先入観のない自然界のレベルから見ると、ペットを殺す行為と家畜を殺す行為は

まったく同じと考えられています。

**Q お肉を食べないと栄養のバランスが崩れて健康に影響がでませんか？**

お肉からたんぱく質を摂ると言われていますが、

お肉は体の中で効率良くたんぱく質にはなることができないようです。

肉を食べるとそこに含まれるタンパク質がそのまま自分の筋肉になるわけではなく、

胃腸内でアミノ酸という小さな分子まで分解された後血液によって体の各部に運ばれ、

そこで再び筋肉を作るアクチンなどのタンパク質に作り直されます。

身体にとってそれだけ負担になっています。

たんぱく質のもととなる必須アミノ酸は穀物と少量の豆類で全て摂取できますので、

肉食をしないほうが健康に生きていけます。

※また、大豆すら食べなくても生菜食・少食をしていると  
尿素からたんぱく質を分解できるという研究結果もあります。

タンパク質の話に偏ってしまいましたが、たとえタンパク質が豊富だとしても  
肉食による害の方が多いので、私は食べるのは恐ろしいです。

参考：これがあなたの体を疲れさせている食品だ

<http://www.2shock.net/article/0032.html>

Q 魚もダメですか？エビや小魚は？卵や乳製品は？

私は何も強制しませんよ ^^

線引きをするのは、個人個人それぞれだと思います。  
農薬をたくさん使った野菜も残酷といえば残酷ですしね。

それぞれに対して詳しい養殖の状況などを載せたら  
情報が多すぎてしまうので、こちらの書籍ではお肉に絞りました。  
興味を持ってくれて嬉しいですが、ご自身でお調べくださいませ。

それぞれが必要な時に必要な情報に出会うのではないかと思います。

一気に食生活を変えようとする、ストレスになって挫折する人が多いので、  
あまり情報を詰め込み過ぎず、少しずつ変えていって欲しいと願っています。

私個人としては、もともと青魚など生臭い魚は苦手でしたが、  
食べる量が減るにつれ、匂いにかかなり敏感になってしまい、ほとんど食べられなくなりました。

お料理はするけれどお魚をさばいたことはありません。  
いきものの形をしたものに刃物を入れることがどうしてもできませんでした。  
子供の時から、魚の目とか海老の足とか怖かったです。。

肉も魚も食べられないと、めんどくさがられるので、ある範囲ではOKとしていますが、  
ベジタリアンのくせに...とか言われたら面倒ですね。

ベジタリアンにも色々ありますし、その種類・定義に当てはまらなくても自分流でいいのではないのでしょうか。

私は映像で見たものが一番影響を受けましたね。

卵は、バロットを見たら、脳裏から離れなくなりました。

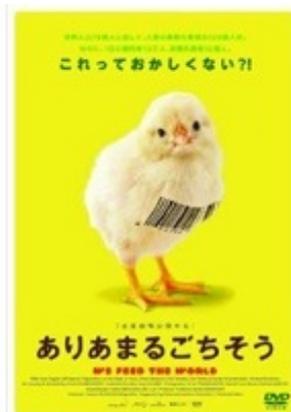
でも、広い庭でメス鶏だけ飼った時に生まれた卵は食べても動物虐待にはならないと思います。

私は鶏の卵子なんて気持ち悪くて食べられません、自分で考えて自分なりの線を引けばいいと思います。

そういえば「平飼いの無精卵」で、意外と売ってないですね。

もっと良く知りたい方は、こちらの映画・書籍・webサイトをご覧ください。

## ありあまるごちそう



左上の写真はウィーンで廃棄された大量のパンの山です。

なぜ飢餓がなくなるのか、この映画を見てよく分かりました。

アマゾンのジャングルを開拓して大豆畑（家畜用）にした結果、生態系が破壊されました。

資本主義社会では、弱肉強食なんですね。

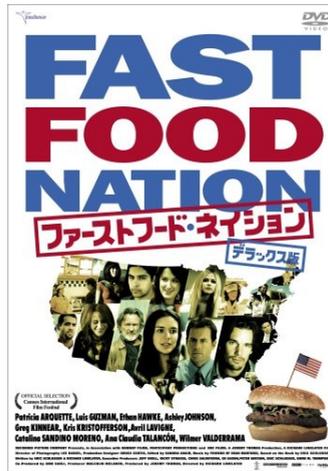
消費者が安いものばかり求めるからだと言っています。

飢餓問題、もっと根本問題を解決したいです。

<http://www.cinemacafe.net/official/gochisou/>

※写真のかわいいヒヨコちゃんも、機械によって物のように投げられていました。

# ファーストフードネイション



密入国した女性が精肉工場で働くことで、ファーストフード業界の闇が見えてきます。  
巨大な資本主義システムと“食の安全”への警鐘がテーマの映画です。  
かなりリアルな映像が出てきますので閲覧注意です。

## いのちの食べかた



こちらもショッキングな映像が出てきます。  
ツタヤにあると思いますよ。

[公式サイト](http://www.ourdailybread.com)

## フード・インク



いったい私達は何を食べればいいのか  
安全な食をちゃんと求められるようになると思います。

[公式サイト](#)

## 関連書籍

### 断肉セラピー



超超オススメのマンガ！

肉食をテーマにしていますが、  
本当の内容は、生き方についての大切な話。  
一度読んでみることをおすすめします！

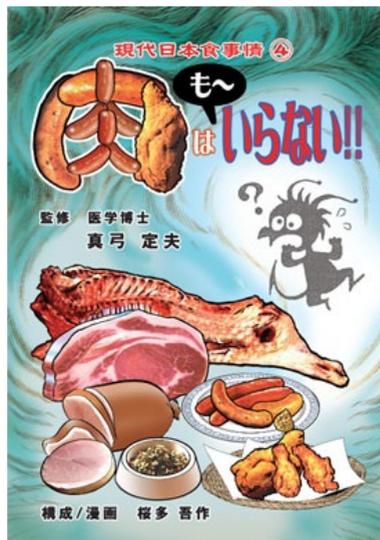
<http://www.iall.jp/>

命の食べかた



ティーンエイジャー向けの本なのでとても読みやすいです。  
図書館にありますので、とりあえず読んでみてください。

真弓定夫著 『肉はあぶない?』『肉はも～いらない!』

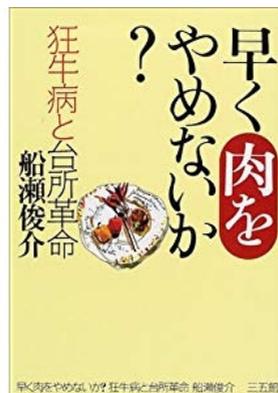


真弓先生は肉食の危険性について、二冊出されました。

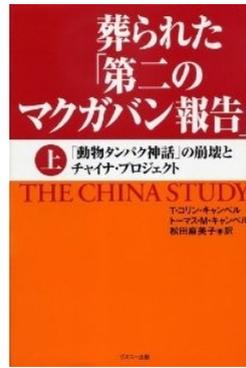
安いし、読みやすいのでみんなに配りたいです。

白砂糖や牛乳の話や電磁波などの話もまとめてオススメします！

船瀬俊介著 『早く肉をやめないか?』



# 葬られた「第二のマクガバン報告」上中下



## エコロジカル・ダイエット



サーティーワンアイスクリームの創始者バスキン・ロビンズの御曹司の著書です。こちらかなり参考にして書きました。情報が少し古い&アメリカの話ですがすごいです。

本に関してはこちらをご覧ください★  
[ベジタリアン文庫 \(Facebookページです\)](#)

ベジ関連のサイト (閲覧注意もあります)

[NAVERまとめ](#)

[アニマルライツセンター](#)

[VEGGY](#)

[畜産動物の一生](#)

[アニマルライツシアター](#)

[アメリカンベジタリアニズム](#)

[スピリチュアリズムから見た肉食と動物虐待の問題](#)

[生き方を考える広場](#)

## 菜食のススメ

### フツーの人が書いた黙示録〈肉食編〉

※順不同、ブログは省いてあります。

実生活では隠しててもネット上では、ベジの人がたくさんいます。

2chで、いろいろな人の発言を読んで、共感しました。

日本にも純粋な人たちがけっこういるんだなーって嬉しかったです。

行動に移す、愛と勇気がある人たち。

日本中のベジ仲間たちの言葉を紹介します。



「仔豚たちが生まれてすぐに母ブタの乳を必死に飲んでるのを見ると、この仔豚たちは人間に食われるためにすぐに残虐な殺され方をすることを知らずに生きようとしてると考えたら、胸が苦しくてたまらなくなりました。」

---

「牛乳も卵もたまに食べるくらいの高級品になればいいのに  
あの安さは命なめきってる」

---

「そういえば、俺が餓鬼のころ近所の友達の親父が鶏を家の前の狭いスペースでめて解体してたのが子供心にショックだった。  
なにか見てはいけないものを見た気がしてた、例えるなら黒魔術的な雰囲気をかもしていた。  
それと独特の生臭い臭いが何週間も漂っていてそばに行くたびに吐きそうだった。  
当時は汲み取り便所だったので臭いのは慣れっこだったんだが、そんな俺でも耐えられない生臭さだった。」

---

「本当のことなのか？大変ショッキングなことだ。すべての人間の金と欲望を満たすためにすべての物が搾取されていく。弱い立場のものが搾取され、虐げられる。」

これが人間であったならそれこそ奴隷制度に他ならない。

牛を本当に食べる必要があるのだろうか、また、そのために飼育する必要性も本当はないのではないだろうか？

口蹄疫などの被害で家畜農家の悲惨さを伝えているがその根本たる犠牲者は牛につきる。」

---

「上は下を助けるのが普通だと思ってる

それなのに人間様が動物をいのように道具にしてるのが現実

気付いた人から見たら「正気ですか」な感じだろうね」

(※補足：私は以前は肉を食べながらカエルを食べることに関してゲーっと思っていましたが  
今では、お肉もカエルも虫もみんな同じ「ゲテモノ食い」に見えます。)

---

「罪の意識を感じて己の行為に後悔するまでは、魚介類も好きなだけ食べばいい」

(※悪いことだと分かってすると罪悪感という負のエネルギーが  
心の奥にどんどんたまっていくということじゃないかと思いました。)

---

「木の気持ちなど知るかと平気でぶった切り、虫を見たら殺虫剤をまき散らして

四つ足を食らい、平気で道端でも海辺でも山でもゴミを捨ててくる

そんな姿をご先祖様は何と思うだろうか？」

(※戦争に負けた日本はアメリカ信仰に変わってしまった。肉食になるのも必然で  
自然に対する信仰（感謝）がなくなってしまうのも当然ですね。)

---

「感謝というのは違うと思います。

動物に何かしてもらったならば動物に感謝をしなければなりません。

しかし動物からは強引に命を奪っているので

命を奪ったら感謝ではなく、謝罪または懺悔でしょう。」

---

「肉ばかり食べる人が増えたら、あっという間に森林が消える  
もっともっと金が欲しい、物が欲しい、自分だけはいい思いをしたい  
そういう人が増えすぎるとどんな状態になるか容易に想像がつく」

---

「食の文化と遺伝子レベルでの体の違いとか全部無視したとして、そこまで長生きしたいのか？  
動物の屍の上に乗って長生きしたいのかな。理解不能。」

(※長寿の人は肉を食べているという話に対して)

---

※ 随時追加していきます。

みなさんは「ベジタリアン」という生き方は自分には無縁な気がする、周りにもいないし、めんどくさそう...と思っているかもしれません。

しかし、世界中でベジタリアンの人口は増え続けています。  
イギリスでは全人口の1割がベジタリアン（正確にはノンミートイーター）になったそうです。

また、アメリカでは1/4のティーンエイジャーがベジタリアンになっているそうです。

[\[子供だってベジタリアン！\(アメリカ\) : YouTube動画\]](#)

私も普通の一般人です。

でも、大切な情報を得ることができ、  
お肉を食べない生き方を選択できたのは恵まれていると思います。

ベジタリアンは、これからどんどん増えていくと思います。

でも、あなたはベジタリアンになる必要はありません。

小さなことから挑戦してみたいのです。

- ・日々の食事への感謝に気持ちを集中してみる
- ・この本やベジタリアンの情報を広めてみる
- ・なるべくお肉の消費が少ない食事を選んでみる
- ・食べ物を買すぎない、注文しすぎないようにする
- ・とりあえず、ステーキとか肉の塊は避けてみる
- ・ベジタリアンの情報をもっと集めてみる
- ・週に1回からベジタリアンに挑戦してみる（ミートフリーマンデー）
- ・1日1食からベジタリアンになってみる

私もこんなところからスタートしています。

本当は、乳製品の話や魚の話もありますが  
あまり情報が多いと人は心を閉ざしてしまいます。

完璧はムリ！  
だから何もしない。

という選択をとってしまう人が多いので、私たちは悲しいのです。

なぜなら、日本の社会で普通に暮らしていたらヴィーガンになるのはかなり難しいです。  
それよりも、ミートフリーマンデーを実践した方が簡単で楽しく継続できます。

実際に、例えば世界中でヴィーガンが100人増えたとしても  
世界中でミートフリーマンデーの輪が広がった方がはるかに効率よく肉の消費が減ります。

日本でもノンミートイーターがかなり増えているようですが、  
「お肉を食べたくない」という人が増えれば、レストランにベジタリアンメニューを置く所が増えたり  
かなり私達は生きやすくなるので助かります。

プチベジとかゆるベジとか言うみたいですね。

ネットを始めて、読書を始めてから、肉食の話以外にも  
「もっと早く知りたかった」とか「学校でどうして教えてくれなかったのか」  
と思う情報とたくさん出会いました。

その中でも、どうして私がベジタリアンについて  
広めようと思ったのかというと、  
やっぱりこのことに対してが一番強く思ったからです。

早く教えて欲しかった！！！！

と。

それほど簡単で明快で重要な話だと捉えたからです。

倫理観・道徳観というのは人それぞれだと思います。

この話が重要だと感じない人もいます。

いかに行動するかどうかも人それぞれだと思います。

私はベジタリアンになれともベジタリアンになるなとも言いません。

ベジタリアンが正しいとも間違っているとも言いません。

ご自分の心に問いかけて行動を決めてください♪

無理に自分を律するとストレスが溜まってしまいますから気楽にね☆

周りに流されず自分らしく生きた時、本当の幸せが訪れると思います。

どのような生き方を選択するかは、あなたが決めてください。

私にとってベジタリアンは、自分に正直になろうとした道のひとつでした。

少しずつでも正直な道を選ぶようにすると、自分の好みがわかってきて

仕事や趣味や人間関係までもが本当に自分に合うものを見つけられるようになるのです。

ちなみに、アメリカではセレブや知識階級にベジタリアンや無宗教の人が多いそうです。

どういう意味か分かりますか？

自分で考え、自分の人生を生きる人たちが

彼らなのだと思います。

(差別的に聞こえたら申し訳ありません。)

「愛の反対は無関心」byマザーテレサ

「無知が悪を生む」byカミュ

「知れば感じる、感じれば動く、動けば変わる」 byてんつくマン

「無知を恐れてはいけない、それよりも偽りの知識を恐れよ」 byパスカル

最後まで読んでくださってありがとうございました！！

もちまい

※パブー時々不具合があって、意味のない所が太字になったりしています。

画像が消えていたり、気づいたら直していますが、読みにくかったら申し訳ありません。。

---

2010年にパブーサービスが始まって、私も何か作ってみようと思って

軽い気持ちでこの書籍を作りました。（完成は2011年）

本当に軽い気持ちだったので情報元をきちんと保存していませんでした。。

多くの人に読んでもらうようになったため、今後、ソースの見つからないものは書き換えていく予定です。

どうぞご了承ください。

私が参考にした資料一覧です。

こちらの中でさらに情報元が書かれています。（英語だったりするので個人でお調べください）

[エコベジー 日美子さんのブログ](#)

[HOPEforANIMALS](#)

[菜食のススメ.com](#)

[肉食.com](#)

[生き方を考える広場](#)

[PETA.org](#)

[アニマルライツセンターでもらえる資料たち](#)

その他