

ヴィーガンの人々が過ごしやすい環境作り

3年4組27番 前田 咲華

3年4組32番 森本 帆香

3年5組34番 水谷 璃音

Keyword: 「ヴィーガン」「多文化共生」「異文化理解」「観光」「プラントベースフード」「ヴィーガンマップ」

1. はじめに

私達の探究テーマは「ヴィーガンが過ごしやすい環境づくり」である。奈良県立国際高校ではいろいろな国の方と交流させていただく機会があり、その中で異文化圏の生活を知り、その中で私たちは「菜食主義」という主義をもとに食生活について興味を持ち、そこから深く探究することを決めた。

菜食主義というと真っ先に「ベジタリアン」の事であると思う人が多数であり、近年では、ベジタリアン、ハラルフードという言葉がやっと主流になってきた中で、ヴィーガン（完全菜食主義者）の存在がまだまだ知られていないことに疑問を感じ、私たちはこの探究を進めることにした。

ハラルフードもそうであるが、食べられるものが限られてくるヴィーガンの人々が自国以外の他国へ観光・留学へ行った際、思うように食事が取れないことや、観光や留学を安心して楽しむことが出来ないことを予測し、まずは私たちの身近なところから変えていこうと考えた。そこで、奈良に来た際ヴィーガンの方々が増えやすい環境を作るにはヴィーガンフードを取り扱っている店舗の調査をし、マップ制作をするべきだと考えた。

奈良県で多文化を理解するのに私達は何が必要か。私たちはまず食事から理解を深めるべきだと思い、「ヴィーガン」をテーマにして探究してきた。このテーマを選んだ理由は、近年、海外を中心にヴィーガンの人口が増えてきている中で、奈良に来たヴィーガンの方々簡単に食事ができないと思ったからだ。

2. 序論

そもそもヴィーガンとは「完全菜食主義」という意味であり、同じく動物性食品を口にしないベジタリアン(菜食主義)とは「なぜ動物性食品を食べないか」という思想の面で共通する部分もあるが全くもって別の主義である。

ヴィーガンが動物性食品を避ける理由は主に4つあり、まず多数を占めるのが「健康維持・増進」のため、そして「宗教上の理由」これは主にイスラム圏などの人が多い。そしてもう一つが「動物愛護・環境保全」のためであり、これは単純に言えば「食べられる動物達が可哀想だから食べない」「動物からの搾取を止める」と言った思想に基づいている。ではベジタリアンとヴィーガンの違いは何であるのか？

その違いは主に口にしている食べ物であり、ベジタリアンは食べて良いものの基準によって「ポーヨー・ベジタリアン」「ペスコ・ベジタリアン」などさらに細分化されるものの基本的に肉、魚のみを食べない。それと比較してヴィーガンは肉、魚以外にも卵、蜂蜜、乳製品など動物由来の食品全般を食べる事がない。よってヴィーガンは「完全菜食主義」を意味する。図1によると、現在ヴィーガンの人口は世界中で推定7800万人ほどであり、グラフを見ても分かる通り2010年からの14年間で増加傾向にある。

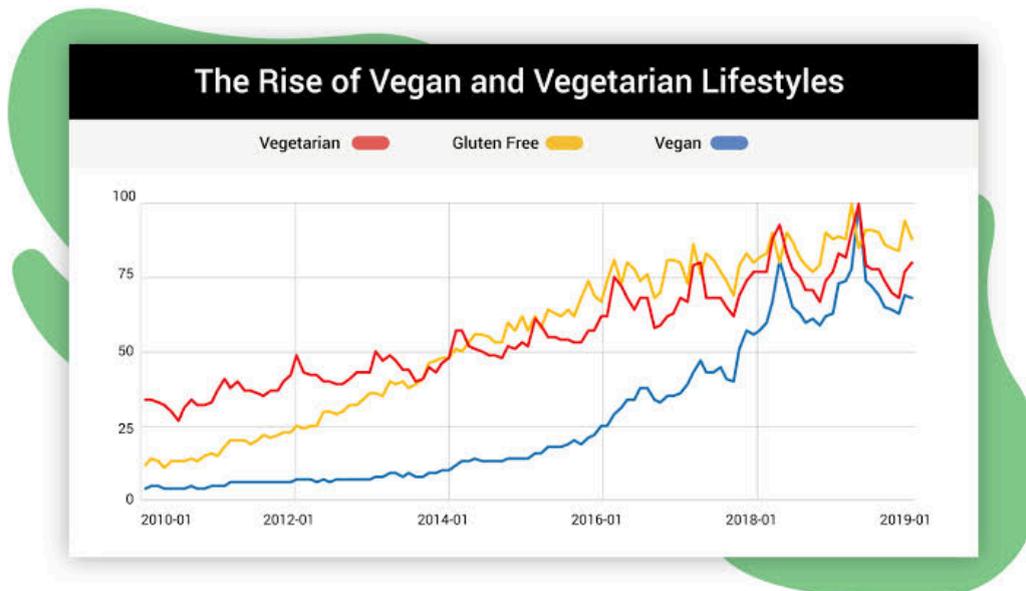


図1 The Rise of Vegan and Vegetarian Lifestyles

増加傾向にある理由は世界的に健康のための食生活改善、環境への関心が高まっていることが挙げられる。しかし、ヴィーガンについての理解は十分に広がっているとはいえ、前述する通りヴィーガンとベジタリアンの違いを理解している人も少ない。ベジタリアン配慮の飲食店ではヴィーガンに対応できない場合がほとんど(ヴィーガン対応食は卵や牛乳を使っている)であり、現在の社会はまだヴィーガンにとって生活しやすい環境とはいえない。そこで私たちはヴィーガンが生活しやすい社会をつくるにはどうすればよいか計画した。

3. 本論

私たちのアクションプランとしては大きく分けて3つある。まず第一に序論で述べた通り、ヴィーガンについての基本を知っておく必要があると思い、インターネットや文献を用いて調べ、理解を深めた。理解を深めるとヴィーガン生活の不便な点や問題も見えてくるようになり、次の行動に大いに役立てることが出来た。

第二のプランは私たちの探究において最も大きなものであった。近鉄奈良駅周辺のヴィーガン料理を取り扱っているお店を調べ、そのお店の所在地をマップ化したヴィーガン向け観光案内マップを作成した。近鉄奈良駅周辺を選んだ理由は国内外問わず最も観光客などで人口が多い地域であるからだ。このマップ化をするにあたって、「コンタミネーション（調理中に誤って使用してはいけない食材が混入すること。ここでは動物性食品）」がおこる危険性にも着目し、その確認が取れたお店の住所やアピールポイントのみをまとめ、図2のようにマップ化した。このマップ化によって自国から出て観光に来た外国人でも安心して日本の食文化を楽しみつつ食事をする事が出来ると考えた。当初は英語のマップだけを作っていたが、外国人観光客だけに焦点を当てるのではなく、日本人のヴィーガンや、そうでない方にも興味を持って貰えたら良いのではないかと考え、日本語のヴィーガンマップも作成した。



図2 作成したマップ

当初はこのマップを奈良の観光案内所や外国人交流館に設置出来たら良いと考えていたが、各施設との都合が合わず実現は出来なかった。第三に前述したとおり、ヴィーガンマップを奈良の観光案内所や外国人交流館に設置することが難しくなったため、代わりにヴィーガン料理を多くの人に知ってもらうことを目標に、私たちが家庭でも簡単に作ることが出来るヴィーガン料理のレシピを考案し、家庭科室を借りて実践する予定でしたが困難になったため、それぞれの家庭で実際に作った。



①ヴィーガンカレー

②米粉バナナマフィン

4. 結論

終わりに、私たちはこの探究でヴィーガンについての理解が深まり、より身近な存在に気づくことが出来た。また、実際に自ら行動を増やしていくと得られる情報が想像以上に増え、より良い学びになった。

今後の課題としては、作成したヴィーガンパンフレットをたくさんの人々に手に取ってもらうことである。私たちは奈良市の観光案内所にパンフレットを設置してもらおうと思ったが、難しいとの事で問い合わせただけで終わってしまった。ただ作っただけでは勿体無いと思い、学校内で、誰でも手に取れるようにパンフレットを置いてもらおうと考えている。また、直接的になるが観光客の多い奈良駅周辺でのパンフレット配布なども考えている。

5. 参考文献・出典

green house people. "The Rise of Vegan and Vegetarian Lifestyles". 2024-06-21.
<https://www.greenhousepeople.co.uk/pages/106/the-rise-of-vegan-and-vegetarian-lifestyles/>,
 (2024-11-08)

千葉芽弓. "今さら聞けない「ヴィーガン」と「ベジタリアン」の違い!". 2024-06-21
<https://vegewel.com/ja/style/vegan-vegetarian>, (2024-11-08)

エレミニスト編集部. "ELEMENISTタイトル:ベジタリアンとヴィーガンの違いとは?それぞれの歴史・歩みを解説". 2022-11-17. <https://elemenist.com/article/231>, (2024-11-08)

株式会社サプリポート. "ベジタリアン・ヴィーガン164人に食生活に関するアンケートを実施!". PRTIMES. 2021-09-30.
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000029.000053585.html>, (2024-11-08)

green house people. "The Rise of Vegan and Vegetarian Lifestyles".
<https://www.greenhousepeople.co.uk/pages/106/the-rise-of-vegan-and-vegetarian-lifestyles/>, (2024-11-08)

FOOD DIVERSITY. "知らないで炎上する?ヴィーガンのお客様とのトラブルを回避するために知っておきたい6つのポイント". FOOD DIVERSITY. 2022-03-30.
https://fooddiversity.today/article_110170.html, (2024-11-08)

6. ご協力頂いた飲食店

- ・カフェこよみ...(近鉄奈良駅から約10分 〒630-8258 奈良県奈良市船橋町2-2)
- ・ならまちヴィーガン菜美...(近鉄奈良駅から約7分 〒630-8344 奈良県奈良市東城戸町1-4-1)
- ・onwa...(近鉄奈良駅から約20分 〒630-8123 奈良県奈良市三条大宮町3-2-3)
- ・vegan cafe楽夢菜...(近鉄奈良駅から約16分 〒630-8301 奈良県奈良市高畑町1-0-28-5)
- ・柿の専門...(近鉄JR奈良駅から約1分 〒630-8122 奈良県奈良市三条本町1-1 ビエラ奈良2F)
- ・中谷堂...(近鉄奈良駅から約5分 〒630-8217 奈良県奈良市橋本町2-9)
- ・吉野葛佐久良...(近鉄奈良駅から約12分 〒630-8336 奈良県奈良市高御門町2)