

## Vegan・Vegetarian Styleで自然を守る

人間科学部コミュニケーション学科4年 須田茜音  
カナダ・ランガラカレッジ

### 1. このテーマを選んだ理由

今回、私は「Vegan・Vegetarian Styleで自然を守る」というテーマを設定した。このテーマを選んだ理由としては、ヴィーガン・ベジタリアンという私にとって身近なトピックがSDGsの達成と関係していることを知り、興味を持ったからである。私は、肉や卵を極力避け、穀物や野菜中心の食事を取るよう意識している。これは、動物にも動物本来の生活を送る権利があるという「アニマルウェルフェア」の考えからである。このような考え方また食事スタイルは、私とヴィーガン・ベジタリアンの大きな共通点である。これらがSDGsの達成と関係していることは、大学の授業を通して知った。「海の豊かさを守ろう（目標14）」「陸の豊かさを守ろう（目標15）」はもちろんのこと、家畜によるグリーンハウスガスの排出といった観点から「気候変動に具体的な対策を（目標13）」の達成にもつながることを学んだ。このような経緯から、SDGsの達成に向けて、茨城県で実現可能なVegan・Vegetarian Styleの取り入れ方を留学先であるカナダで調査・考察した。

### 2. 調査

ここでは、スーパーマーケットや飲食店、そして留学先の学校での調査を中心に述べていく。まず、スーパーマーケットでの調査について述べる。今回、複数のスーパーマーケットで、ヴィーガン・ベジタリアン向けの食品を探した。留学前に日本のスーパーマーケットで探した際には、バターやチーズといった乳製品に多かった。そのため、まず乳製品売り場で探してみたが、カナダではあまり見つからなかった。結果としては、ヴィーガン向けのマヨネーズやベジタリアン向けのマーガリンを見つけることができた。これら2つについては、実際に購入し食べてみた。味は、日本で食べていたものと変わらず、ヴィーガン・ベジタリアン向けだからといって味が異なるわけではないように感じた。価格は、マヨネーズが340mlで約600円、マーガリンが454gで約400円であった。マヨネーズに関しては、日本に比べると高い価格設定ではあったが、横に並んでいた同じメーカーのものと比べると、変わらない価格であった。

次に、飲食店での調査について述べる。様々なヴィーガン・ベジタリアン向けの料理があったが、ここではラーメンとフォー（ベトナム料理）について説明する。まずラーメンについては、どのお店にも1つ以上ヴィーガン・ベジタリアン向けのメニューがあった。また特徴としては、チャーシューの代わりに厚揚げ豆腐や椎茸がトッピングされていたことである。価格は約1400円であり、他のメニューと変わらない又は少し安い印象であった。フォーについては、動物性食品を避けた豆乳カレー味で、豆腐やマッシュルームなどがトッピングされていた。価格は約1700円で、他のフォーのメニューとほとんど変わらなかった。

これらのほか、留学先の学校で「Meatless Mondays（ミートレス・マンデイズ）」というキャンペーンについて学んだ。これは、毎週月曜日は赤身の肉を食べない食生活を送ろうというものである。このキャンペーンは、家畜の餌となる穀物を育てるための場所や飼育場所を確保するために森林が伐採されていること、そして食糧不足に困っている人が多くいるにも関わらず、多くの穀物が家畜の餌になっている現状を変えようという考えから生まれた。肉の需要が減ることでこれら2つの問題を解決できることから、カナダではこのキャンペーンが推奨されている。しかし、肉の需要が減るということは、農業業界にダメージを与えるということである。そのため、日本や世界といった大規模で行うことは難しいと感じる。

スーパーマーケットや飲食店、学校での調査のほか、スキンケアグッズや化粧品についても調査した。スキンケアグッズには「The Ordinary」「Saje」、化粧品には「Rare Beauty」「Milk」というヴィーガン向けのブランドがあった。これらのブランドの商品を実際に見に行ったところ、「The Or

iginary」の商品は1000円台で購入できるものが多くあった。そのため、このブランドのコーナーには、若者が多く集まっていた。

### 3. 見解・考察

今回の調査結果としては、スーパーマーケットで多種多様なヴィーガン・ベジタリアン向けの食品を見つけることはできなかった。一方で、飲食店は多く見つかった。これは、カナダの外食文化が関係している可能性がある。飲食店を頻繁に利用するのであれば、スーパーマーケットよりも飲食店の方が需要が高い。そのため、飲食店でヴィーガン・ベジタリアン向けの料理が充実・豊富になっていくことは当然であるように思う。

このヴィーガン・ベジタリアン向けの料理を提供している飲食店が多い点は、日本と異なる点である。留学中、飲食店を訪れる度にヴィーガン・ベジタリアン向けの料理があるかどうかを確認していたが、ほとんどのお店に1品以上あり、値段も他のものと変わらない又は少し安い傾向にあった。加えて、カナダでは幅広いジャンルのお店でヴィーガン・ベジタリアン向けの料理が提供されていた。例えば、日本ではこれらの料理はカフェで提供されている印象が強い。しかしカナダでは、ラーメン屋以外にファストフード店やとんかつ屋などでも提供されていた。そのため、入った先々のお店にヴィーガン・ベジタリアン向けの料理があった。経験談として、日本で友人と外食する際、私の食事スタイルに合わせてお店を選んでもらうことが少なくない。そのため、ヴィーガン・ベジタリアン専門店に行かずとも、気軽にかつヴィーガン・ベジタリアンではない友人と共に外食を楽しむことができるというのは、日本には無い魅力だと感じる。

最後に、ヴィーガン・ベジタリアン向けの料理を食べて感じたことは、豆腐が使われていることが多いことである。これは、肉の代わりに豆腐を使っているというような印象であった。豆腐であれば、カナダでも日本でも手に入りやすい商品である。日本に限定して言えば、100円以下で購入できる豆腐も多くあり、学生であっても購入しやすい。そのため、ヴィーガン・ベジタリアンではない人がヴィーガン・ベジタリアンの食事スタイルを試す・自炊する際には、豆腐を使うことが最も実行しやすい方法と考える。

### 4. 茨城県で実現可能なvegan styleの取り入れ方

ここでは、茨城県で実現可能な3つのVegan・Vegetarian Styleの取り入れ方について提案する。1つ目は、「Meatless Mondays」を行うことである。茨城県のスーパーの品揃えや価格などを考えると、ヴィーガン・ベジタリアン向けの食材のみを使用して料理を作ることは難しい。そこで、Meatless Mondaysを推奨したい。上記で、バンクーバーでの気づきの1つとして、ヴィーガン・ベジタリアン向けの料理のは豆腐が入っていることが多いことを述べた。毎週月曜日は肉の代わりに豆腐を使うということであれば、誰でも簡単かつ手頃に取り組みると考える。

2つ目は、ヴィーガン・ベジタリアン向けのお店を訪れることである。ヴィーガン・ベジタリアン向けの料理を自分自身で作ることが難しいのであれば、それを作り提供しているお店に行くのも1つの手である。インターネットで調べたところ、茨城県にもヴィーガン・ベジタリアン向けの料理を提供しているお店があることが分かった。そのため、この方法に関しても、実現は難しくないと考える。

3つ目は、ヴィーガン・ベジタリアン向けのお弁当をオンラインで注文することである。上記でヴィーガン・ベジタリアン向けのお店を訪れることを提案したが、人によっては仕事が忙しく外食する機会を作りにくい・距離が遠く行きにくいなどの問題があると考えられる。そこで、「nonpi foodbox」というフードデリバリーサービスを紹介する。このサービスは、ヴィーガン・ベジタリアン向けのお弁当のみを取り扱っているわけではないが、プラントベースデリバリーの弁当を購入できる。オンラインで簡単に注文できるため、他の2つの方法よりも利便性が高いと考える。以上が、私の考える茨城県で実現可能なVegan・Vegetarian Styleの取り入れ方である。