元気で健康で、長生きするための手引書。

ロハスピープルのための快適生活マガジン

ソトコト

SOTOKOTO

11

November 2011
No.149
800YEN

健康大特集

スロー&ナチュラル医療

気軽にフレキシタリアン!

野菜が体にいいのはわかっていても、ベジタリアンはハードルが高い……。
毎日忙しくて、食事の栄養バランスを取るのがむずかしい……。
おいしいものをたくさん食べたい! でもやっぱり健康は気になるし……。
そんなあなたの悩みを、「フレキシタリアン」が解決します!

フレキシブルなベジタリアン、それが「フレキシタリアン」!

「フレキシタリアン」とは、「フレキシブル（flexible：柔軟な）」と「ベジタリアン（vegetarian：菜食主義者）」を掛け合わせた造語。つまり、完全なる厳格なベジタリアンではなく、基本的には野菜中心の食生活を送りつつも、週に何度かは肉や魚も食べるという人のことを指す。日本ではまだ聞き慣れない言葉だが、アメリカでは米国方言協会で2003年度の「役に立つ言葉」賞に選ばれ、次第に世界中に広まった。

そもそもベジタリアンといっても、その定義は流動的で、摂取を制限する食物によっていろいろなベジタリアンが存在する。あらゆる動物性食品を厳格に避ける「ビーガン」、もしくは「ピュア・ベジタリアン」、肉類、魚介類、卵は食べないが牛乳や乳製品はとる「ラクト・ベジタリアン」、肉類、魚介類、乳製品は避けるが卵と卵製品は食べる「オボ・ベジタリアン」、乳製品や卵を摂取する「ラクトオボ・ベジタリアン」など、実にさまざまだ。その中で、菜食を基本とし、肉類や魚介類は少ししか食べない人のことを「セミ・ベジタリアン」と呼ぶ。「フレキシタリアン」はこれと同義だといってよい。

80% vegetarian

肉や魚を「やめる」のではなく、野菜や果物を「増やす」。

健康、美容、宗教上の理由、地球環境のため、動物愛護のため、etc……。人はさまざまな理由でベジタリアンを目指そうとする。しかし、ベジタリアンになるのは大きなライフスタ

野菜ときどき肉・魚。だれでも

イルの変更であり、ハードルも高い。実際、「どうやって始めたらよいのかわからないし、なんだか難しそう」「肉や魚が食べられないのはつらい」「栄養不足になるのが心配」という人が多い。

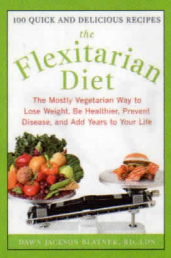
そんな人々にピッタリなのがフレキシタリアンだ。いきなり完全なベジタリアンになるのはむずかしくても、フレキシタリアンなら、肉や魚も食べつつ、今より野菜や果物など植物性食品の摂取割合を少しずつ増やしていけばよいので、大きな覚悟がなくても気軽に始めやすい。また、ベジタリアンだと外食時に困ることもあるが、フレキシタリアンなら人付き合いする上での支障も少ない。フレキシタリアンのコンセプトは、肉や魚を「やめる」のではなく、野菜や果物を「増やす」と考える、あくまでポジティブなもの。好きな食べ物をあきらめずに、食べることを楽しみながら、自分のペースで実践できるのがフレキシタリアンなのだ。

さあ、あなたも今日から、フレキシタリアンな生活を始めてみませんか？

©Digital Zoo/Corbis/amanaimages

おいしく無理なく健康に! フレキシタリアンで実現。

私もかつてはベジタリアンになろうとしましたが、肉を完全に断つことはできませんでした。フレキシタリアンは、食べ物の可能性を広げながら健康的な生活を目指すというすばらしいコンセプトです。野菜中心の食生活は、肥満を防ぎ、病気を予防し、寿命を延ばします。さらに、肉の消費量を減らすことは環境にもお財布にもやさしいですしね。アメリカでは、フレキシタリアンの考え方は次第に浸透してきていて、フレキシタリアン・メニューを取り入れるレストランやカフェも増えています。お金のかからない手軽な健康法であるフレキシタリアンに、日本のみなさんも、ぜひトライしてみてくださいね!



Dawn Jackson Blatner

どーん・じゃくそん・ぶらっとなー●アメリカの登録・認定栄養士。食物の力を利用した病気の予防や治療、健康維持を提唱し、無理のない現実的な食事改善方法を人々にアドバイスしてきた。「フレキシタリアン栄養学」を体系化し、料理法も含めて教授している。著書の『The Flexitarian Diet』は、フレキシタリアンについてわかりやすく解説した一冊。
http://www.dawnjacksonblatner.com/

photographs by Tomohiro Tsuboyama (p.110-111) & SOTOKOTO
text by Makiko Kojima