



# No meat Week

～お肉を食べない一週間～

朋有小学校  
6年3組 幸良瑠波



# 〈調べようと思っただきかけ〉

先日、学校の調べ学習の発表で、地球温暖化について知りました。家畜が関係していることが分かりましたが、なぜ畜産をすることで地球の環境が悪くなってしまうのかくわしく知りたいと思っただので、調べることにしました。

## もくじ

調べるきかけ・もくじ P.2

### 第一章 地球温暖化って何?

地球温暖化 P.4 ~ P.8

メタンが温暖化に関係しているってどういうこと? P.9 ~ P.15

~工業型畜産~

### 第二章 ベジタリアンの卵と乳と魚 ~ヴィーガン・ペスカタリアン~

ベジタリアンとは P.16 ~ P.18

ペスカタリアンに注目!! P.19 ~ P.20

### 第三章 Meat free Monday No meat week ~私たちにできること~

ミートフリーマンデーとは P.21 ~ P.23

ペスカタリアン生活スタート P.24 ~ P.44

使用材料一覧 P.45 ~ P.47 →分かったこと P.48

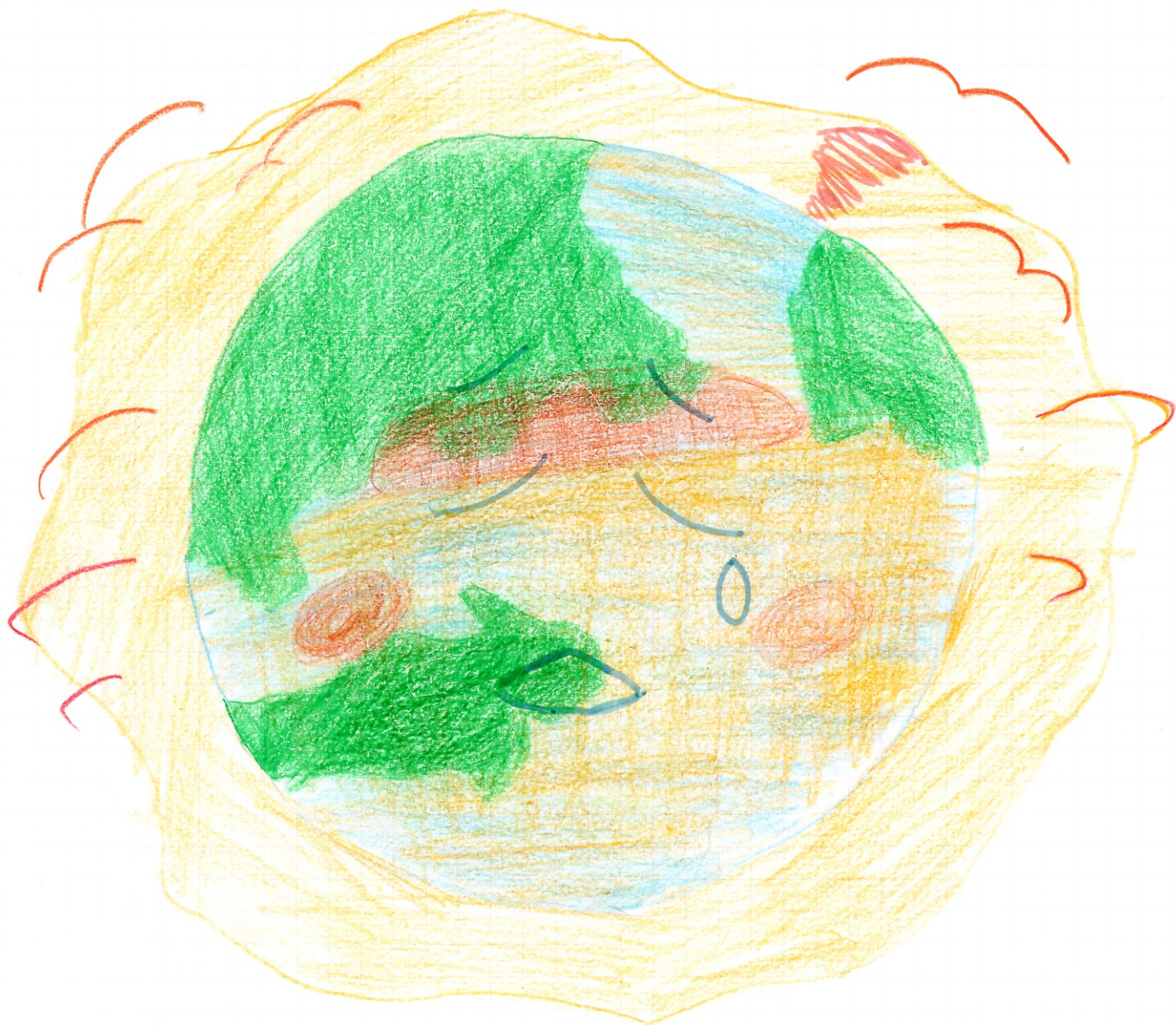
この調べ学習で学んだことまとめ P.49



# 第一章

## 地球温暖化

、何？

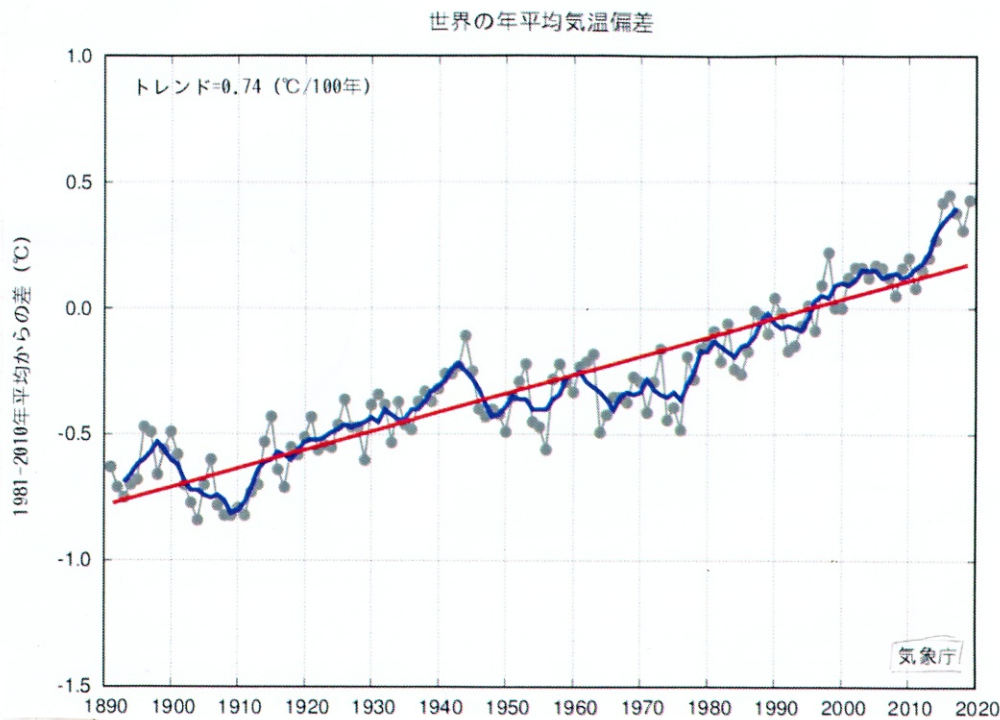








下のグラフは、世界の年平均気温偏差です。



気象庁ホームページ  
より

1890年から2020年にかけて、平均気温が様々な変動を繰り返しながら上昇しています。100年あたりだと、0.74%の割合で上昇していることが分かります。平均気温は1年に $0.74 \div 100 = 0.0074\%$ とずつ上がり続けると予想できます。

実際、学校の休み時間では気温が高いと外で遊べなくなりますが、昔は毎日外で遊べていたのに、今では遊べない日が増えています。雪もほとんど降っていません。

このまま気温が上がり続けると、どんな影響が出てくるのでしょうか。



## ① 海の水が増え、陸地が減る

海や山などにある氷や氷河が溶けて、

海の水が増えこしまいます。

水位が上がリ、低い場所にある土地が沈んでこしまいます。

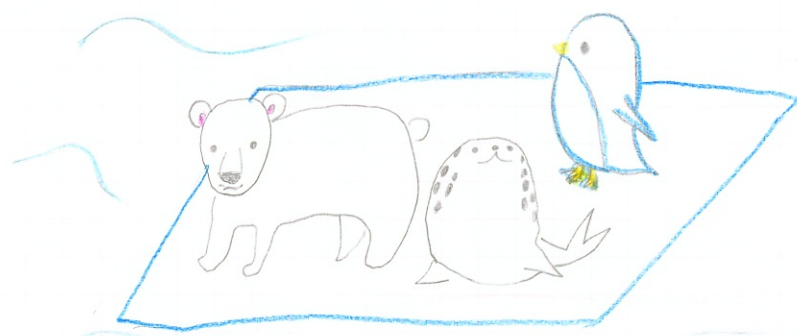
## ② 動物や植物がいなくなる

①が起きることこ、氷の上や冷たい

海、陸が減ってこしまうので、そこで生活

してこいた生物が生きこいけなくなり

ます。





### ③ 気温が変わる

- ・ 寒い所 → 暑い所
- ・ 雲がとぎえるしくみ
- ・ 風の吹き方
- ・ 災害が増える
- ・ 砂漠化

### ④ 病気が増える

アフリカなどで発生していた伝染病にかかると人が増える可能性があります。蚊に刺されることで感染する「マラリア」などの病気がとくに心配されています。

### ⑤ 食料不足

気候が変わり、としまふこと、雨が降らない場所、台風や洪水で田畑が使えなくな、としまふ場所がとぎえます。農作物だけではなく、動物が生きていく環境も変わるの、肉や魚も食べられなくなります。





このままでは、地球が壊れてしまいます。

人も絶滅してしまいます。

この状況を、見過す訳にはいきません。

自分の首を切るようなことにならないよう、地球温暖化を防止する取組をしなければならぬでしょう。

では、一体何が原因で地球温暖化が進んでいるのか。見ていきましょう。

## ○ 二酸化炭素

- ・ 自動車、飛行機から排出される。
- ・ ごみを燃やしたときに排出される。
- ・ エネルギーを利用するときに排出される。

## ○ メタン

- ・ 牛、豚などのおならや排出物から出ている。

## ○ 一酸化二窒素

・ 燃焼・窒素肥料

## ○ フロン類

- ・ 冷蔵庫やエアコンを使用しているときに発生する。



# メタンが温暖化に関係してる。て どういうこと? ~工業型畜産~

工業型畜産とは、効率性を重視した家畜の飼育方法です。

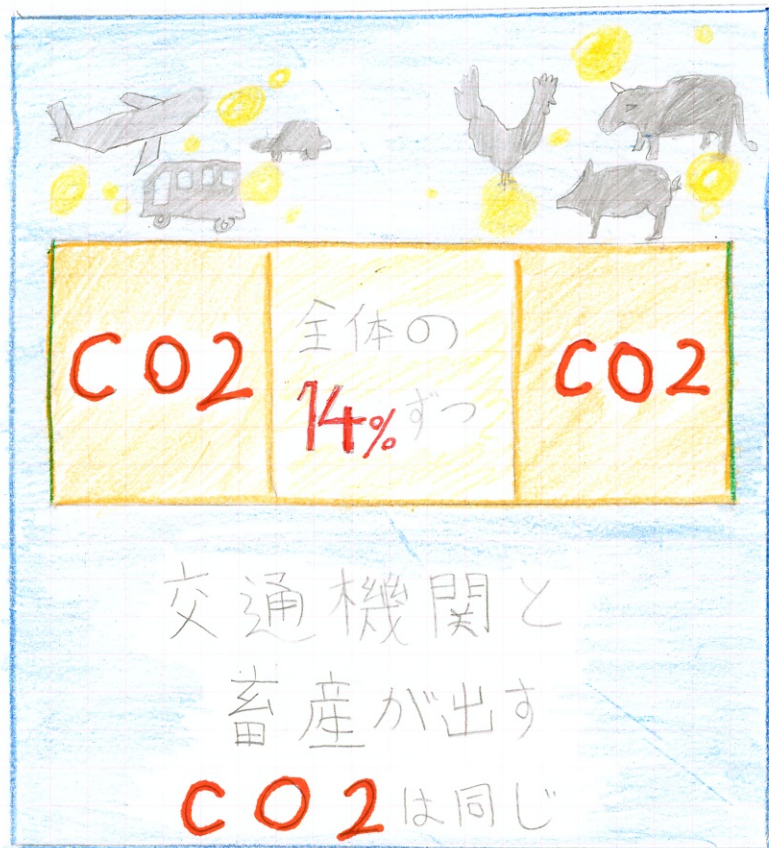
この工業型畜産には、4つの特徴があります。

- 1 利益効率化を追求した動物の過密飼育
- 2 単一穀物を中心とした高カロリーの餌
- 3 病気にならないよう薬を利用
- 4 動物の品種改変

前までは、この特徴は私たち人間にと、この健康や家畜の動物福祉から問題となっていました。が、今では気候変動と関係しても注目されています。

どういったことなのでしょう。🤔





工業型畜産から排出されるCO2やメタンの量は全体の14%です。地球上全ての交通手段から排出される量とちょうど同じぐらいです！

私は交通手段から排出される温暖化インパクトが一番多いと思、ていたため、家畜と同じ量だと知り、おどろきました。

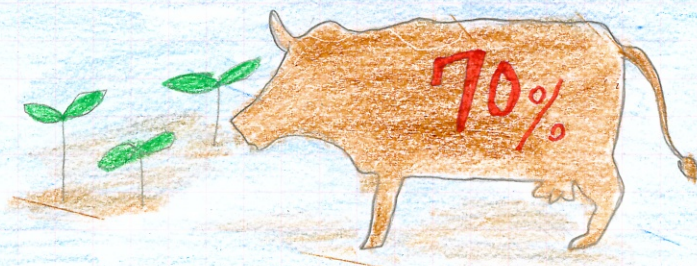
2018年では、家畜の数は世界の人口の11倍もいました。家畜の数が増えたら排出されるCO2やメタンの量は増えてしまうでしょう。

何もしなければ2050年までに

温室効果ガスの

**52%**が農業由来に。

その**70%**が畜産業。



(グリーンピースジャパンHPより)

今の状況のまま肉と乳製品の売り上げ量が増え、家畜の数を増加した場合、

2050年までに気温上昇を1.5度以内に抑える

という世界の目標は叶えるのが難しく

なるでしょう。2050年の畜産の温室効果ガス

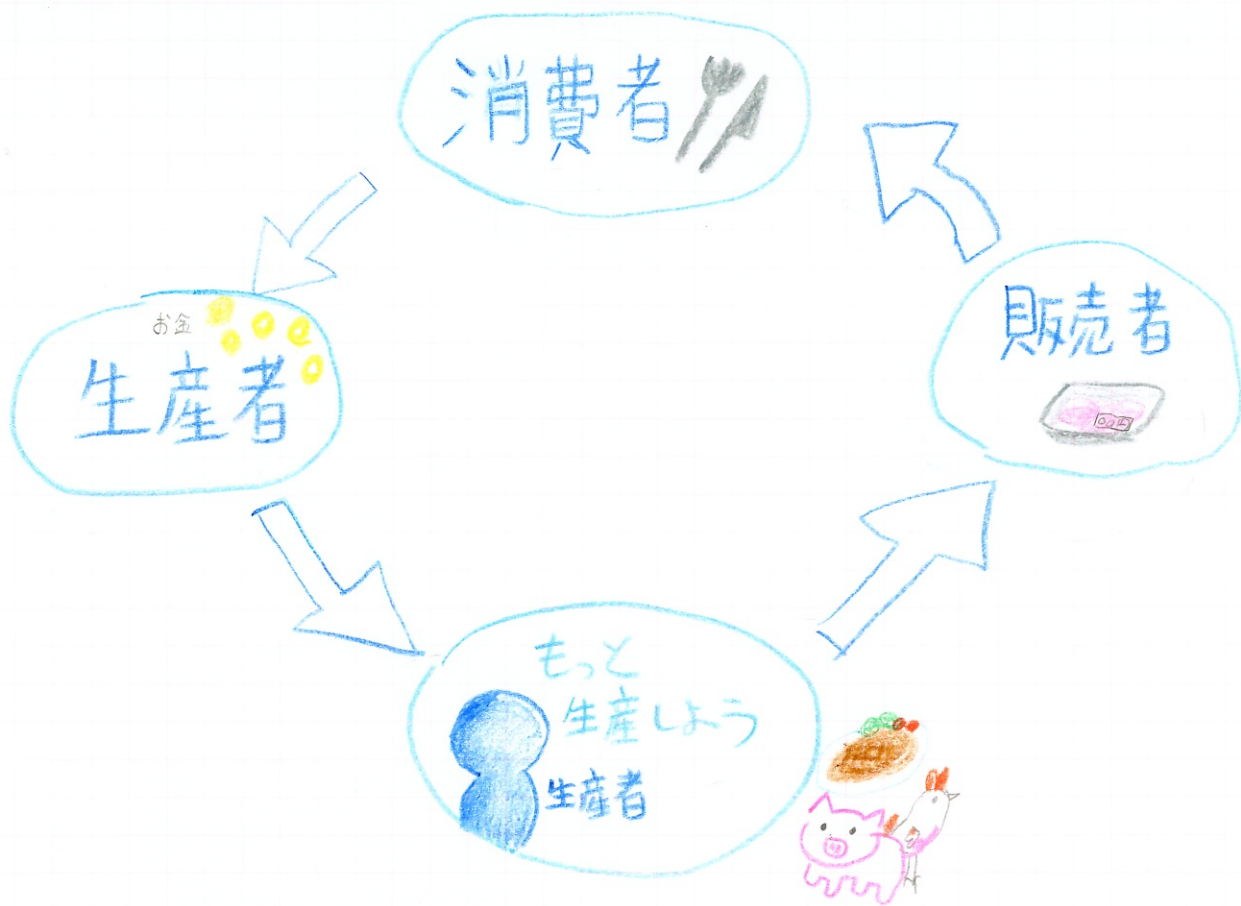
は、全体の52%と、半分以上を占めると

予測されています。

このガスを減らすために、私たちには

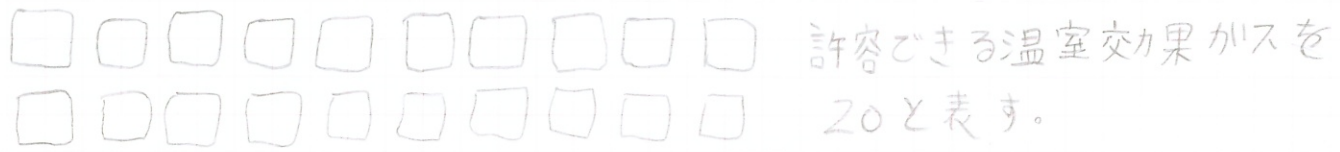
何ができるのでしょうか。





上の図は、畜産と私たちとの繋がりを表しています。私たちが肉を食べることで生産者にお金が入ってきます。生産者が作ったお肉がたくさん売れば、より多くの家畜を育てることに繋がります。繰り返してしまえば、家畜の数が増えると排出される温室効果ガスも増加します。また、家畜のエサとなる穀物を育てるためには場所を確保しなければなりません。そのためには、森林を切る必要があります。二酸化炭素を減らし、酸素を作ってくれる植物が減ることです。

2050年に平均気温の上昇が1.5度までに抑える  
としたとき、許容できる温室効果ガスは下の  
図のようになります。



お肉と乳製品の増加が続いたとき、  
20のうち11も畜産などの農業で占められます。  
残りの9だけで他の産業をうめるのは難しい  
でしょう。



しかし、野菜中心の食事に替えることで、  
20のうち農業が使うのは4となります。  
他の産業からの排出量に余裕が出来ます。

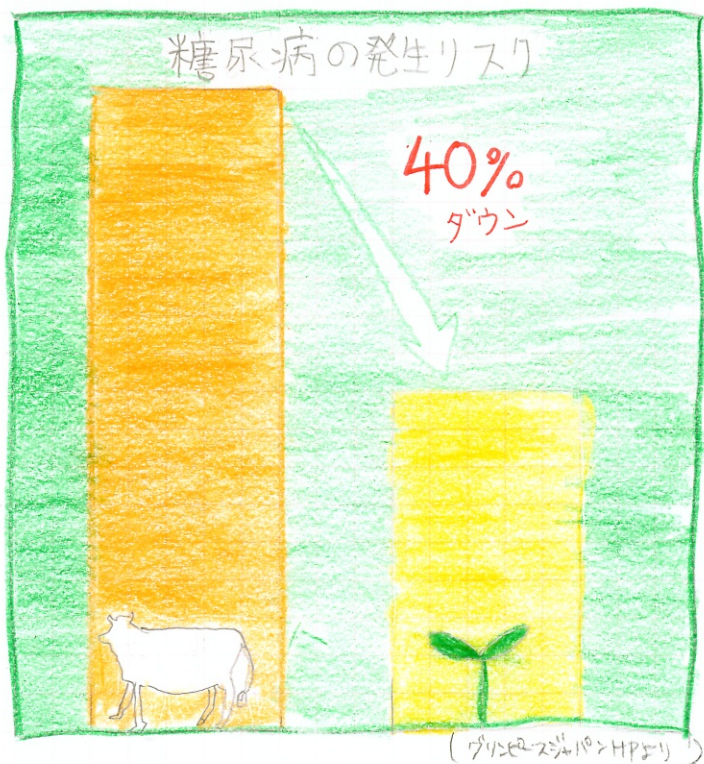


お肉の代わりは野菜だけではありません。  
大豆や昆虫、培養肉など、様々な選択肢が  
あります。



肉と乳製品の量を半分にすると、年間肉は16kg、乳製品は33kg減らすことができます。たくさんの人と協力して減らすことでより量を減らせます。これは、健康な人が増えるという意味にもなります。

ソーセージやベーコンの加工肉、赤身肉には発がん性のリスクがあるため、それを食べないことでがんにかかりにくくなるからです。カナダのベルギーのフードピラミッドからは、肉類が外れ、なるべく取らない方が良いものとされました！



果物、野菜、豆、全粒穀物ナッツ類の摂取は、心臓病、糖尿病、卒中、がんの発生リスクが肉より低いです。肉を減らすことは、環境だけでなく、健康面から見ても良いのです。

私たちが食べるお肉の量を減らせば、  
排出されるガスも減り、自然が減りにくくなる  
こと、地球温暖化を防止し、地球の生態系を  
守ることに繋がること分かりました。



地球を守ろう!!

では、お肉を減らした分何を食べれば良いの  
でしょうか。



# 第二章

ベジタリアンの

卵と乳と魚

～ヴィーガン・ペスカタリアン～

# ベジタリアンとは

ベジタリアンとは、菜食主義の人のこと  
 です。最近ではベジタリアンの人が増えて  
 いますが、人によって理由が異なります。

健康な体をつくるため、動物愛護、環境問題  
 など、他にもまだまだ理由があります。

理由によっても食べるものが違う場合が  
 あるため、種類別に名前が付いています。

	<u>動物肉</u>	<u>魚介類</u>	<u>卵</u>	<u>乳製品</u>	<u>植物性</u>	<u>五葎</u>	<u>果物</u>
ヴィーガン	X	X	X	X	○	○	○
ラクト ベジタリアン	X	X	X	○	○	○	○
ナポ ベジタリアン	X	X	○	X	○	○	○
ペスカタリアン	X	○	○	○	○	○	○
オリエンタル ベジタリアン	X	X	X	X	○	X	○
マクロビオティック	△	△	△	△	○	○	△
フルータリアン	X	X	X	X	X	X	○
ハラール	△	△	△	△	△	△	△
ラクトナポ ベジタリアン	X	X	○	○	○	○	○

(△はなるべく控える)

(イスラム教に見る)

(マイナビ農業TOP  
 農業経営より)



前のページの表を見ると、ヴィーガンの食生活はと、とても厳しいことが分かります。魚介類も使えません。このヴィーガンの人たちは、乳製品であるバター<sup>〇</sup>の代わりに植物性のオイルを使い、たり、はちみつ<sup>〇</sup>の代わりにアカベシロップ<sup>〇</sup>やメープルシロップ<sup>〇</sup>を使うなどの工夫をしています。ヴィーガンの人は食事だけでなく、衣服住すべて生活に関わるものは動物性のものを除きます。羊の毛を使った服などは着ず、麻を着て生活します。中には「エシカルビーガン」というものもありました。動物の命を大切にすることが目的とされて作られています。

種類	肉	魚介類	卵	乳製品	はちみつ	衣服
ヴィーガン	×	×	×	×	×	×

全部タ"X!!

植物由来



# ペスカタリアンに注目!

下の表は、ペスカタリアンとヴィーガン、ベジタリアンの違いを表したものです。

カテゴリー	肉	魚	牛乳	卵
ペスカタリアン/ペスコ・ベジタリアン	X	○	○	○
ベジタリアン	X	X	○	○
ヴィーガン	X	X	X	X

(Tokyo Vegan 参照)

ペスカタリアンとヴィーガンの大きく違うところは、ペスカタリアンの方が食べることができるものが多いということです。

魚介類、乳製品である牛乳、卵は食べることが出来ます。しかし、魚ではないイルカやクジラは食べません。つまり、哺乳類や鳥類は口にしないということになります。

ヴィーガンと比べると、ハードルが低くてだしの文化がある日本ではとり入れやすいと思います。

牛乳、卵は畜産によっで作られています。「肉、牛乳、卵は食べられず、魚は食べることができるというスタイルのものがあれば良いのになあ」と思いました。



ベジタリアンと違い、パスカタリアニが魚を食べることによってどんなメリットとデメリットがあるのか、分かりやすくまとめました。

## メリット

- ① お肉に含まれている栄養分を取ることができる。  
カルシウムなどのたばく質が取れます。
- ② 外食もそれほど困らない  
肉魚がすべて入、足りない料理は、お店では少ないです。おみそ汁に入、足りないと思、たら、だしとして使われていたということもあります。
- ③ 料理の幅も広がる  
②と少し似ていますが、肉・魚が使われていない料理は少ないので食べれる料理は必られこしまいます。魚が食べられるだけでレパートリーが広がります。

## デメリット

- ① 魚介類による健康被害の可能性  
魚には水銀やPCB、ダイオキシンなどの有害物質が含まれているため、お肉を減らした分、魚を取る量が増えたら有害物質をとる量も増えてしまいます。
- ② 海から魚の数が減る  
パスカタリアンをして魚を消費する量が増えたとき、人間は大量消費して、魚の数が減、こしまいます。
- ③ 養殖では沿岸が...  
養殖なら海の魚の数が少なくなる確率が減りますが、養殖場開拓によって沿岸が破壊され、防カビ剤などの薬品により生態系に悪影響が出てしまうでしょう。

(Tokyo Veganより)

メリットがある一方で気を付けるべき点も熟考しなくてはならないです。

何を選ぶかよく考えて、豊かな食生活をおくりたいです。

# 第三章

ミートフリーマンスデー

Meat free Monday

ノーマイトウィーク

No meat week

～ 私たちができること～



# ミートフリーマンデーとは

「ミートフリーマンデー」という言葉を初めて聞いた人は多いのではないのでしょうか。

これは、地球環境保護を目的とした活動です。

週に一回の月曜日はお肉を食べないという内容のものです。

お肉を食べる量が減ると、地球温暖化が防止できるだけでなく、食品ロスを減らすことにもつながります。畜産のために使われる**穀物**

が**11kg**あったとすると、それは全て**牛1kg**にかなりません。そして、牛1kg作るのには1400Lもの水が使われてしまいます。

家畜は気候変動の大きな原因の1つだということがよく分かります。

1人が週に1日肉を食べないだけで、1年で約**6kg**も肉を減らすことができます。

「ミートフリーマンデー」を行っている人は最近増えていきます。2017年から内閣府、2018年から東京都庁もこの活動に貢献しています。今では内閣府食堂、都庁食堂でも毎週月曜日にベジタブル定食が提供されるようになりました。

## 私たちにできること

私たちが今できることは、肉の摂取量を減らすことです。無理にヴィーガンやベジタリアンになる必要はありません。

「ミートフリーマンデー」に参加することで、私たちは環境負荷を減らすことができるのではないのでしょうか。

夏休みを利用して、ベジタリアンになって1週間過してみます。実際に体感し、変化があるか、気付くことがあるか、確かめていこうと思います。



# 条件

## 1週間ベジタリアン & 卵肉乳抜き生活のルール

魚介類は温暖化に影響しないので、食べることが出来るベジタリアンを中心にしますが、乳製品や卵は食べないようにします。この2つの食品も畜産によって作られているので温暖化に関係しているからです。

肉	乳製品	卵	魚介類	植物性の食品
X	X	X	○	○

- 原材料名は確認する
- Xメニューは母と相談して自分で決める
- 外食のときも肉は食べない
- 気付いたこと、感想などは書く
- 材料も書く
- 必ずおいしそうに作る(同じメニューにしない)

※使ったベジタリアン食材は45pからまとめてあります。

## 予想 ～ 1週間肉を食べないとどう変わるか～

- お肉がないと味がもの足りなくなるかも
- 野菜ばかりだと材料費が安くすむ
- こんだてを立てるのが難しくなる
- 和食ばかりになると食事にあきてしまう。
- 体量が減る
- 体が健康になる

6つの予想ができました。

では、さっそく始めてみようと思います！ = 笑

# 1日目 朝食



動物性のものを使、ていない、米粉を焼きました。

大豆ヨーグルトは、後味が大豆でしたが、ヨーグルトとしておいしく食べることができます。

## ○ サラダ

- ・ グリンリーフ
- ・ にんじん ・ パクチードレッシング
- ・ マイクロトマト

## ○ ベジタリアン野菜だしのスープ

- ・ ベジタブルストック
- ・ 玉ねぎ ・ にんじん ・ しめじ
- ・ 三葉 ・ 塩コショウ

## ○ 米粉焼き

- ・ 米粉 ・ 豆乳 ・ はちみつ

## ○ 豆乳フルーツヨーグルト

- 大豆ヨーグルト ・ ワッサー ・ ブルーベリー ・ はちみつ



# 1日目 昼食 (外食)

ベジタリアンが増えてきたことで、最近はお外食でもベジタリアンメニューが増えています。この日は原宿のIKEAでベジタブルメニューを食べてきました。

オリンピックなどでベジタリアンの観光客が増えても外食できる場所が多いと安心できると思います。



- ・ベジタブルソーセージのラップサンド
- ・洋なしソーダ

植物性の材量だけを使ったものでベジタブルソーセージはお肉のような食べごたえがしっかりありました。

ストロベリー味のアイス (植物性)

∩ 生クリームは使っていません

∩ 少しさ、ぱりしてました。

∩ やらあかくておいしいアイス!



# 1日目 夕食

たんぱく質やカルシウムが豊富な魚で様々な料理が作れるので、メニューを考えるのには困りませんでした。



○ そうめん

・ そうめん  
・ オクラ

○ 稚鮎の南蛮漬け

・ 稚鮎  
・ にんじん  
・ ピーマン  
・ 玉ねぎ

○ おから煮

・ にんじん  
・ ごぼう  
・ えだ豆  
・ 三葉  
・ 油あげ  
・ おから

○ 塩トマト

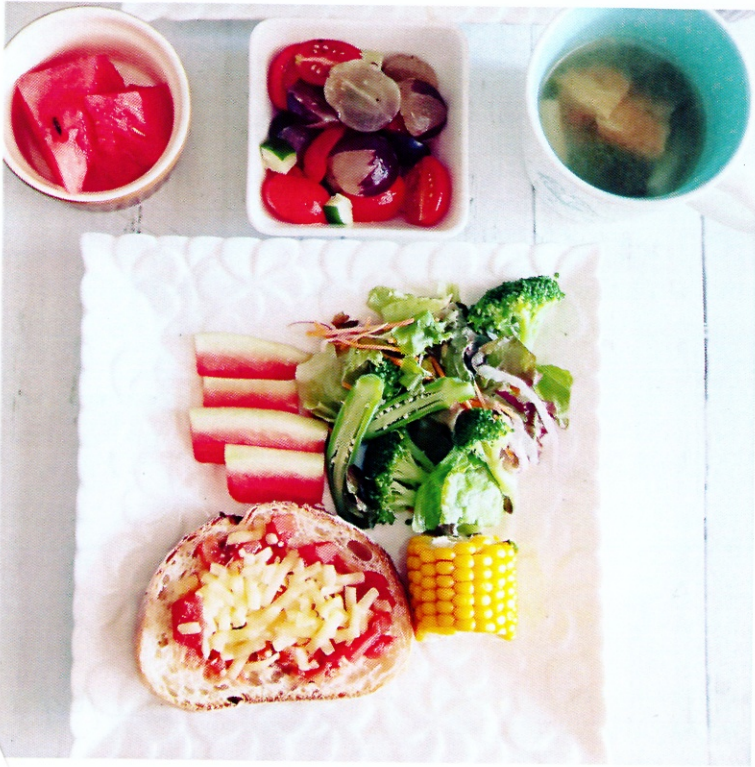
○ ブロッコリーとじゃがいものペペロンチーノ

○ スイカ

・ ハーブミックス  
・ にんにく  
・ オリーブオイル



# 2日目 朝食



パンにバターやミルクを使用していないものを探したら、ハードなフランスパンを見つけました。

なかなか見つからなくて探すのが大変でした。

知らずに食べてしまわないように、原材料に注意して

食材を探すことも大仕事だとわかりました。

## ○ ヴィーガントースト

・フランスパン ・ヴィーガンチーズ  
・トマトソース (・パプリカ・玉ねぎ・ハーブ  
・トマト・セロリ・にんにく)

## ○ サラダ

・ブロッコリー ・にんじん ・オクラ  
・レタス ・むらさきキャベツ

## ○ フルーツマリネ

・プチトマト ・きゅうり ・ピーチ

## ○ ゆでとうもろこし

## ○ スイカ

## おやつ

## ○ 豆乳プリン

プリンには豆乳で  
おいしくできました

・豆乳(タニタ) ・きび糖 ・かんてん





# 2日目 昼食



・市販の大豆ミートを使ってみるチャレンジ

チニチオオロース風の味つけに、ゴマで

炒めました。

・大豆ミートはお肉らしい食感

だ、たので、代用肉だとは

あまり感じませんでした。

○ 大豆ミートの炒めもの

・大豆ミート ・しょうが

・ピーマン ・にんにく

○ ごはん○みそ汁

・みそ、・昆布 ・かつお節

・かぶ ・三葉

○ おから煮

(のこりもの)

○ ブロッコリー ○ スイカの浅づけ

・スイカ ・塩



# 2日目 夕食



コロッケの衣には、フランスパンを使っ  
たので、カリカリ食感でした。  
普段は使用するバターは使、てい  
ないので、少しサッパリしました。  
体にやさしい料理!  
ぶりかけには魚介類が使用されています。

## ◦ 豆乳<sup>やき</sup>コロッケ

・じゃがいも ・豆乳 ・ベツミンチ  
・オリーブオイル ・パスタ ・ハードパンのこも

## ◦ 梅きゅう

・うめぼし ・きゅうり ・かつおぶし

## ◦ 塩トマト

・トマト ・塩

## ◦ ベツタブルストックのスープ

・ベツタブルストック ・にんじん ・玉ねぎ  
・しめじ ・もやし

## ◦ スイカの浅づけ

スイカの皮 ・塩

## ◦ ごはん

# 3日目 朝食



絹豆とヴィーガンチーズを

パンにのせ、トーストしました。

ヴィーガンチーズはとけ方が違って、

のびたりはしませんでした。

ここでクイズ!

ヴィーガン料理かと思いきや2か所に魚介がみそんでいます。どこでしょう

答えは下に!

○ 納豆トースト

・ 納豆 ・ チーズ ・ パン

○ ゆでとうもろこし

○ スイカ

○ トマトときゅうりのマリネ

・ ミニトマト

・ きゅうり ・ ミョウガ

○ ディルスープ

・ 長ねぎ ・ オクラ ・ なす ・ ジャガイモ  
・ モロッコインゲン

○ 豆乳



# 3日目 昼食



今回のメインメニューは、

おからハンバーグです!

たんぱく質がとれるように、

お肉のかわりとしておからを使いました。

○おからハンバーグ

・ゆで干し野菜 ・ミックスベジタブル

○みそ汁

わかめ キャベツ

・玉ねぎ ・ヴィーガンチーズ

・三葉

○ヒオネ

○ブロッコリーごま塩だれ

・ブロッコリー

・ごま塩だれ

○スイカの浅づけ

おやつ

○アイス

・豆腐 ・きび糖

・豆乳

○オートミルクッキー

・おから ・天ぷら粉

・きび糖 ・オートミル

乳製品がなくともアイスは  
おいしく作れました。





# 3日目 夕食



ごはんをなべてたいたので、  
おこげが多めのごはんでした。  
ハクシライスには野菜の出汁、  
ソース、ケチャップで味つけている  
のでルーは使っていません。  
トマトケチャップは、ヴィーガンでも  
よく使われる調味料です。

## ○ 大豆ミートのヴィーガン風ハクシライス

・玉ねぎ ・オレンジトマト ・にんじん ・しめじ  
・にんにく ・しょうが ・セロリ ・ピーマン ・フェネル  
・バジル ・タイム ・きゅうり

## ○ オレンジトマト ○ フルーツウォーター

フルーツウォーターは、フルーツ(今日はスイカとピーチ)を水に入れたもの。

デトックスをしたい人にオススメです!



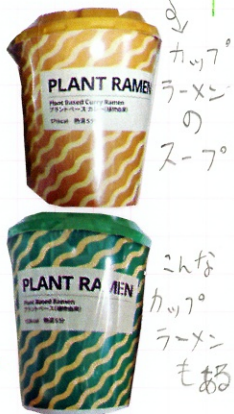
# 4日目

# 朝食



カレースープは、野菜がベースとなっていています。

このカレースープとサーモンボールは「IKEA」という店で買いました。このお店ではベジタブル食品が豊富に売られています。



## ○ ミニ-ちゃんそうめん

- ・そうめん
- ・マイク ロマト

## ○ 具だくさんカレースープ

- ・IKEA サーモンボール
- ・じゃがいも
- ・オクラ ・なす
- ・にんじん ・キャベツ
- ・カップラーメンのスープ (IKEA)

## ○ 豆乳ヨーグルト

- ・ミックスベリージャム
- ・ピオーネ



# 4日目 昼食



- クレープには  
卵不使用のマヨネーズ、  
パクチードレッシング  
を使用しています。
- 日清のこんぷら粉の乳化剤は、  
植物由来だそうです。なので、  
クレープの生地はこんぷら粉と  
豆乳で作りました。

## ○ベジタブルクレープ

- ベジソーセージ ・オートミールクッキー
- ケール ・サミールタス
- オレンジトマト ・紅大根
- きゅうり ・三葉 ・ヴィーガンチーズ

## ○ジャムクレープ

・ミックスベリージャム

## ○ベジタブルストックのスープ

・ベジタブルストック  
・にんじん ・しめじ  
・三葉



おやつ

## いももち

- ノーガニルビー
- きび糖
- しょう油 ・ゴマ

ピンク色のいもを使ったので、  
着色料は使っていません。



# 4日目 夕食



ベジタブル焼売は、もちもちしてお肉が入ってなくても食べごたえがあります。👍

すまし汁は干し野菜の出汁が出ているので、かつお節なども入れません。

トイレに行く回数が増えました。

## 〇ごはん

## 〇干し野菜のすまし汁

・ゆで干し野菜  
・しめじ ・玉ねぎ

## 〇サーモン和風カルパッチョ

・煎り酒 ・わさび  
・大白ごまのソース ・サーモン

## 〇大根サラダ

大根 ・ レタス      〇 トマト

## 〇ベジタブル焼売

・玉ねぎ ・キャベツ ・かたくり粉  
・しょうまいの皮

## 〇ごま豆腐

・ごま ・かたくり粉 ・煎り酒



# 5日目 朝食



そろそろ卵が食べたくなっていました。

## ○ サバ缶 パスタ

- ・ サバ缶 ・ パスタ ・ キャベツ
- ・ モロッコいんげん ・ オクラ
- ・ にんにく

## ○ アイスソイラテ

- ・ 豆乳 ・ コーヒー

## ○ 和風サラダ

- ・ 大根にんじん ・ ラディッシュ
- ・ オレンジトマト

# 昼食



## ○ イカと鱈のてんぷら

- ・ レモン ・ マイクロキゅうり ・ イカ ・ 鱈

## ○ サラダ

- ・ グリンリーフ
- ・ 紅大根 ・ マイクロトマト

## ○ 赤飯

小豆

## ○ いかのみそ汁

- ・ いかのゲリとわた ・ 大根 ・ 九条ネギ
- ・ 昆布

イカもOKです。  
てんぷらは塩で食べると  
おいしい!



# 5日目 夕食



なべのスープは、

「IKEA」のオーガニック  
野菜ジュースとめんつゆを使  
ています。

ごま豆腐は、くず粉とごまご  
作れるので、ヴィーガン食に  
ぴたりです。

○ 海鮮イタリアンなべ

○ ごま豆腐 ごま くず粉

○ ぶどう

・ 豆腐 ・ 魚 ・ ツーフードミックス

・ オクラ ・ しめじ ・ トマト ・ じゃがいも

・ ピーマン ・ 九条ねぎ ・ なす ・ にんにく

・ ヴィーガンチーズ

○ もやしときゅうりの和え物

もやし ・ きゅうり



# 6日目

# 朝食



「おすしなら、動物系の食品などは食べないので...」  
と思い、メニューにおすしを入れました。実際使いませんでした!

## ○おいなりさん

- ・切り干し野菜
- ・米 (にんじん・大根・玉ねぎ)
- ・オクラ・九条ねぎ

## ○なすの棒すし

- ・なす
- ・白ごま
- ・米

## ○サラダ

- ・グリーンリーフ
- ・マイクログ
- ・マイクروتマト
- ・きゅうり

## ○高野豆腐のみそ汁

- ・高野豆腐
- ・みそ
- ・かつお節
- ・オクラ
- ・なす
- ・ちんげん菜



# 6日目 昼食



この日もパンはバターなどを使いません  
野菜が盛々なので、ビタミンが  
たっぷりメニューです。健康的...

## オタルティース

### ツナサラダ

- ・ツナ缶・グリーンリーフ
- ・トマト・オクラ
- ・マイクロきゅうり
- ・ヴィーガンチーズ

### 黒ごまバナナ

- ・バナナ・黒ごま  
きび糖

## オブリッリペペロンチーノ

- ・にんにく・オリーブ油・とうがらし

## 野菜スープ

- ・にんじん・大根・玉ねぎ・ピーマン・ハーブ
- ・セロリ・キャベツ・トマト・パプリカ

## レモンウォーター

- ・水・レモン・マイクロきゅうり



# 6日目 夕食



友だちから茶そばをもらったので、  
かわいくかざりました。  
日本そばは、つゆにも肉や  
卵、乳製品を使わないので  
安心して食べることができます。  
とってもおいしかったです。

## ○ 茶そば

・ 茶そば ・ かまぼこ ・ のり  
・ ごま ・ オクラ ・ つゆ

## ○ ホタテの照り焼き

・ ホタテ ・ ねぎ ・ ピーマン

## ○ かぼちゃの照り焼き

## ○ オレンジトマト



# 7日目 朝食



生クリームのかわりに、大豆ヨーグルトを使いました。

甘いあんこ・かぼちゃにヨーグルトがあっついておいしい!

## ○ 米粉パンケーキ (黒ゴマ&プレーン)

生地は黒ごまとプレーンの2つです

- ・つぶあん
- ・米粉
- ・豆乳
- ・豆乳ヨーグルト
- ・かぼちゃ
- ・りんご
- ・キャービル

## ○ サラダ

- ・オレンジトマト
- ・マイクロトマト
- ・ベビーリーフ
- ・ブルーベリー
- ・オリーブ油
- ・塩コショウ

## ○ レモンウォーター



今日の朝食では魚介も使っていないので、ヴィーガンメニューです。





7日目

昼食



ミートソースに  
使われている肉  
は大豆ミートです。  
歯ごたえもあって、  
肉そのものでした！

お肉を食べたくなったら、  
大豆ミートを使うと良い！

## ○大豆ミートスパゲッティ

・大豆ミート ・トマト ・玉ねぎ ・にんじん ・セロリ  
・なす ・干しいたけ ・オーガニック野菜ジュース  
・豆乳 ・パスタ ・キャベツ ・オリーブ油

## ○かぼちゃサラダ

・かぼちゃ ・にんじん ・ヴィーガンマヨネーズ  
・トマト2種 ・かまぼこ ・ベリーリーフ

## ○フランスパン

## ○豆乳



# 7日目 夕食(外食)



肉抜き生活最後の食事です。

「スタンド原ちゃん」という魚料理の  
店で夕食を食べました。

和食のお店なので、

卵、乳製品を避けるだけで

メニューを選ぶのは簡単でした。

ラスト!  
一週間のしめ

○ 焼き魚

レモン・ほろけ

○ おさしみ盛り合わせ

○ 漬けもの

大根

○ あおさのみそ汁

○ ごはん

材料に気を付けることで、家だけではなく外食でも  
パスカタリアンの食事が「しやすいこと」がわかりました。



# 使用材料一覧

## <大豆ミート>

お肉の代わりとして使いましたが、お肉を食べるときでも使いたりぐらゐ本物のお肉にそっくりでおいしかったです。

P.21 2日目:昼食「大豆ミートの火少めもの」

P.25 3日目:夕食「大豆ミートのがーガン風ハカシライス」

## <大豆ミート>

ひき肉と同じように使えるので便利だと母が言っていました。とってもおいしかったです。

P.22 2日目:夕食「豆乳コロッケ」

P.35 7日目:昼食「大豆ミートスパゲッティ」

## <おから>

栄養満点のおからは様々な料理に使えました。

P.19 1日目:夕食「おから煮」

P.21 2日目:昼食「おから煮」

P.24 3日目:昼食「おからハンバーグ」おから「おからクッキー」

## <高野豆腐>

高野豆腐はおみそ汁だけではなく、丼ぶりなどにも使えます。

P.31 6日目:朝食「高野豆腐のみそ汁」

## <ゆで干野菜>

お店で原材料名を見たとき、動物性のものが入ってなかったので買いました。

P.28 4日目:夕食「干し野菜のすまし汁」

P.31 6日目:朝食「おいなりさん」

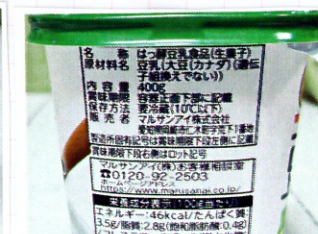
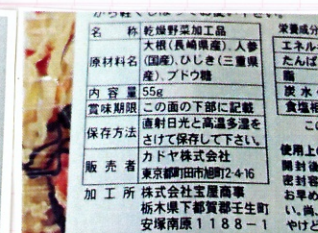
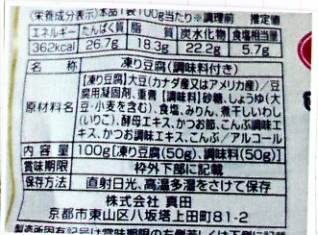
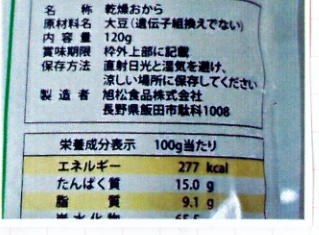
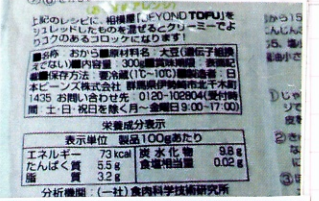
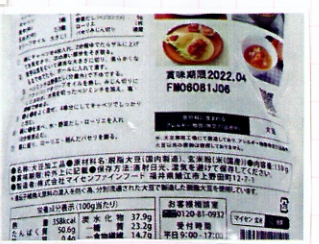
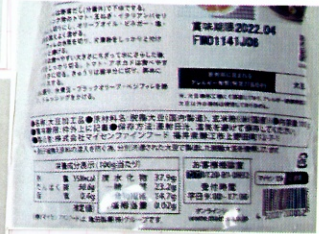
## <豆乳ヨーグルト>

豆乳ヨーグルトはジャムをのせたりおさんで食べたりして、様々な料理を味わうことができます。

P.17 1日目:朝食「豆乳ヨーグルト」

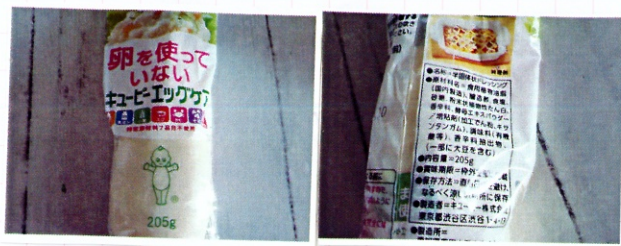
P.26 4日目:朝食「豆乳ヨーグルト」

P.34 7日目:朝食「米粉パンケーキ」





<卵なしマヨネーズ>



このマヨネーズは近所のスーパーで買いました。身近な場所に卵不使用のものがあることにおどろきました。遠くへ行かなくて売っていないというイメージがあったからです。

P.27 4日: 昼食「ベツタブルワレフ」

P.35 7日: 昼食「かぼちゃサラダ」

<パワチードレッシング>

サラダに使えるドレッシングがマヨネーズがごま塩たれだけではなくて良かった!

P.25 1日: 朝食「サラダ」 P.35 4日: 昼食「ベツタブルワレフ」



<豆乳>

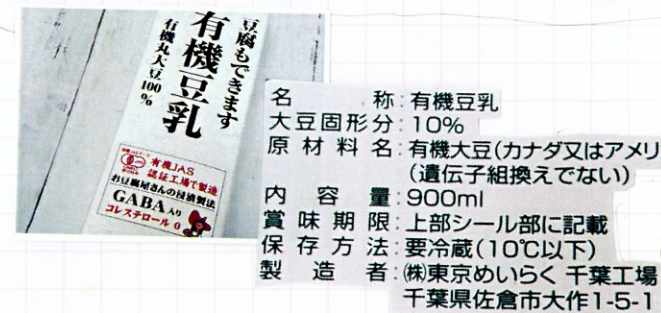
豆乳は、牛乳の代わりだけでなくデザートなど様々な料理に使えるので、レポートリーが広がります。

P.17 1日: 朝食「米粉焼き」 P.22 2日: 夕食「豆乳コロッケ」

P.23 3日: 朝食「豆乳」 P.24 3日: おやつ「アイス」

P.27 4日: 昼食「ベツタブルワレフ」 P.29 5日: 朝食「アイスリソレテ」

P.35 7日: 昼食「かぼちゃサラダ」



<植物性のチーズ>

チーズはベツタリアン生活の中で何度も使いました。おいしく料理を食べるには欠かせません。

P.20 2日: 朝食「ヴィーガン-toast」 P.24 3日: 昼食「おかしパン」

P.23 3日: 朝食「納豆-toast」 P.27 4日: 昼食「ベツタブルワレフ」

P.32 6日: 昼食「ツナサラダタルティヌ」



<ベツタブルダシ>

私の家では、スープを作るときに鶏がらを使用しておりますが、今回は食べることができません。代わりに野菜ブイヨンを使うと、野菜スープを飲むことができました。

P.22 2日: 夕食「ベツタブルストックのスープ」

P.27 4日: 昼食「 」



<ディルスープ>

インスタントスープです! チキエキス不使用なので簡単に作れておいしく食べることができます。

P.23 3日: 朝食「ディルスープ」 チキエキスが使われていません。



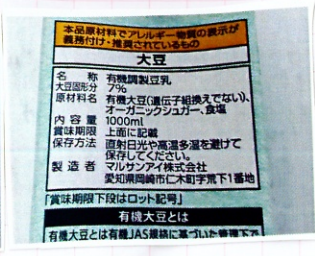
<米粉>

1日目の朝食で使った米粉です。このときはパンが無かったので、家にある米粉を焼きました。スイーツを作るのにも使えますが、足りないものの代わりとしても使えるので、けっこう便利です。

P.17 1日: 朝食「米粉焼き」 P.34 7日: 朝食「米粉パンケーキ」

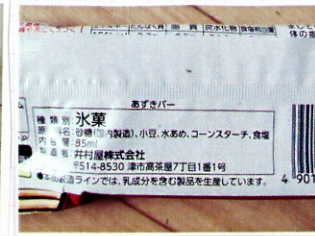




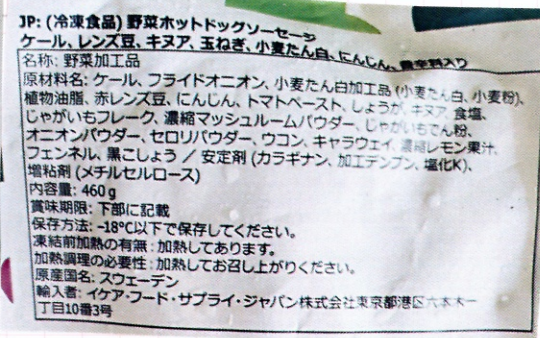


今回はこれでおやつを作りました。

P.20 2日目:おやつ「豆乳プリン」



市販のアイスの中で、乳製品が含まれていないものを探しました。私が見つけたのは「あずきバー」でした。



おこのみ焼きのような味がしますが、それはそれぞれおいしかったです。

P.35 昼食:4日目「ベジータブルクレープ」

# だしの話

洋食のスープでは、フンドボー（牛骨や野菜からとるだし）やとりがらやとんこつを煮こんだスープなど、動物小生でだしを取ることが多く、和食では、かつお節やにぼしなどで出汁を取ることが多いです。

植物性でだしを取りたいときは、野菜の皮などを捨てずに煮こんだり、干しいたけなどの干し野菜のもとし汁を使う方法があります。おみそ汁には昆布だしを使うと、植物性のおいしいだしができます。

今回の体験では、ペスカタリアンだったのでかつおぶしやけずり粉の野菜だしを使っていますか、料理が上手な人はだしも工夫すると良いと思います。



# No meat weekを週間して分かったこと

1週間お肉を食べないとうなるか予想を立てたときには、お肉がないと味がものたりなくなると考えていたけれど、実際大豆ミートが使えるのでお肉がなくても味はし、かりありました。そして、材料費が安くなるという予想はずれ、お肉が減った分お金がかかったので安くなりませんでした。また、食材が豊富にあつたのでこんだてを立てるのは難しくなく、和食にあきこしまうことはなかつたです。体重は減ると思つていたので、変化があまりなく少しがっかりしました。体が健康になつたと、実感することができました。

## 気付いたこと

実際に1週間ベスカタリアン生活を行うことで、新しく分かつたこと、気付いたことがたくさん出てきました。おどろいたのはトイレに行く回数が増えたということです。野菜の量が増え食物せんいを多くとるようになつたからだと考えました。また心がおだやかになつた気がすると言つた家ぞく全員が言っていました。肉食動物より草食動物の方がおとなしいことと、関係があるのかも知れません。

# この調べ学習で学んだこと

地球温暖化に家畜が関係していることは聞いていたけれど、実際に自分で調べてみて思った以上に深刻だと気付きました。私は毎日食事をとることができています。幸せなことだけれど、何を食べるかで地球とどう繋がっているかが変わってくると思います。私たちが住む地球全てが自分の一部であり、私は地球の一部なのです。

お肉を食べないベジタリアンが必ず正義という訳ではなく、世界の様々な食文化も大切にすべきだと思いますが、今日はお肉にしようか魚にしようかと迷ったときには、ベジタリアンになるのも良いと思います。私も「ミートフリーデー」として、できるだけ肉ぬきの料理を作ったり、食べていたりしていきたいと思っています。





# <インターネット参照>

• Tokyovegan <https://tokyovegan.net/what-is-pes>

• グリーンピースなぜ時代はミートレスに？

<https://www.greenpeace.org/japan/sustainable/story/2019/06/18/9049/>

• ミートフリーマンデーとは

<https://ecotaroo.net/meat-free-manday/>

• 地球温暖化とは？

<https://www.gas.or.jp/kankyo/taisaku/ondanka/>

• 世界の平均気温偏差 [https://www.data.jmago.jp/cpdinfo/temp/an\\_wld.html](https://www.data.jmago.jp/cpdinfo/temp/an_wld.html)

• 地球温暖化の影響 <https://www.kepco.co.jp/brand/for-kids/teach/2016-01/detail1.html>

• 新しい食のスタイル <https://agri.mynavi.jp/2019-04-24-67828/>