

# 食と健康

## ～菜食主義～

菜食主義の方たちを「**ベジタリアン**」と呼びますが、野菜だけを食べるのではなく、ご飯などの穀類や豆類、果物、卵、乳製品を摂る人もおられます。大まかにベジタリアンの種類を分けると以下のようになります。

種類	肉	魚	卵	乳製品	果物
ベスコ・ベジタリアン	×	○	○	○	○
ラクト・オボ・ベジタリアン	×	×	○	○	○
ラクト・ベジタリアン	×	×	×	○	○
オボ・ベジタリアン	×	×	○	×	○
<b>ビーガン</b>	×	×	×	×	×



特に**ビーガン**は完全菜食主義ではちみつさえ口にしません。したがって、外食や栄養面などで苦労することもあります。

### ベジタリアンのメリット

#### 1.生活習慣病の改善

肉食を断つと高血圧、糖尿病、肥満のリスクが減ります。

#### 2.疲労からの解放

肉や魚は消化が悪く、胃での滞在時間が長いいため消化の為にエネルギーをたくさん使います。菜食は消化に使うエネルギーを減らせるため、体のパフォーマンスが向上します。

#### 3.脳機能の向上

胃の負担（消化）を減らせるため、食後に血液が胃に集中しませんが、食後に眠くなることなく、頭が冴えます。また、イライラすることも少なくなります。

#### 4.体臭が減る

お肉は以外と臭いがきついです。お肉をよく食べる方は肉の匂いが体に染み込み体臭がきつくなるようです。

#### 5.食べ物について真剣に考える

食生活を改善するとさらに良くしようという意識が芽生え、色々な事を試してみようというプラス思考になり視野が広がります。



### ベジタリアンのデメリット

#### 1.人付き合いで迷惑をかける

家族、友人、会社関係の方たちと外食をする機会があると思いますが、「お肉を食べられない」というと周囲の方に気を遣わせて迷惑をかけるかもしれません。

#### 2.便通が悪くなる

野菜中心の食事は便通がよくなるようなイメージだと思いますが、動物性脂肪が不足することから便が腸の中を流れにくくなります。オリーブオイルや発酵食品、食物繊維などをバランス良く摂取して腸内環境を整えることが重要です。

#### 3.食費がかかる

肉や魚などの主菜がなくなり食費を抑えられそうですが、栄養バランス、食事の満足感を満たすためには、様々な食材が必要となり結果的に食費がかかります。

#### 4.栄養バランス

ベジタリアンはオメガ3脂肪酸、鉄分、亜鉛、カルシウム、ビタミンB12などの栄養素が不足しがちになります。卵やチーズなどを食べられる場合は問題ないですが、ビーガンの方は特に意識して摂取が必要です。

ベジタリアンは確かに健康的に良い食生活だと思いますが、どんな食事でも栄養バランスが重要です。肉食にしても菜食にしても、どちらかに偏りすぎれば、体に悪影響が出てきます。そこをよく考えてご自身の食生活を考えてみてください。