

## 肉食は時代遅れになるのか

### ◆肉食を減らすと、健康でしかも水の節約になり一挙両得、欧州委員会調査

欧州委員会共同研究センターは2018年9月に、肉食から菜食に切り替えると健康にもよく、水の使用量も削減できるという調査結果を発表した。家畜の飼育には水が大量に必要で、油脂や砂糖、脂肪を含む食材の生産も多くの水を要するが、野菜や果物の栽培では、水の利用効率が高いためだ。完全な菜食ではなく肉の摂取量を減らすだけでも、水を使う量は少なくとも10%は減る。

1人が食事を通じて使う水の「足跡 (footprint)」(食材の生産・加工・輸送などの工程を含む)は1日あたり、英国で2,757リットル、ドイツは2,929リットル、フランスは3,861リットルになり、人が直接飲む水の量と桁違いだ。

調査では、肉食を控える程度を3タイプに分けて水の削減効果を試算している。

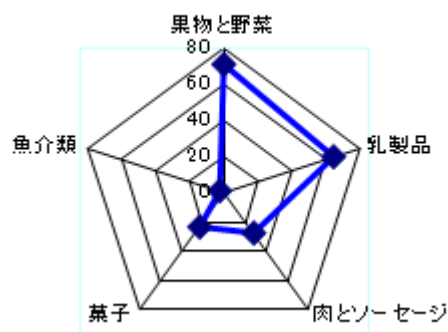
- 肉食を減らし健康的な食事内容に切り替えると、水の使用量は11～35%少なくなる
- 健康的な魚菜食（肉の代わりに魚と穀類をとり、動物性油脂は植物性油脂で代用する）に切り替えると、水の使用量は33～35%少なくなる
- 健康的な菜食（肉・魚をとらず、動物性油脂は植物性油脂で代用する）にすると、水の使用量は35～55%少なくなる。

### ◆ソーセージの国ドイツで肉食が減少、ベジタリアンが増加中

19年1月、ドイツの食糧・農業省（BMEL）はドイツ人の食生活の調査結果を発表した（14歳以上の1,000人対象）。それによると99%の人が食事で重要なことは「味」だと思っているものの、91%は健康  
 により食事が重要だと考えており、95%の人が子どもが学校で健康的な食事のとり方を学ぶべきだと考えている。

毎日、果物や野菜を摂る人は71%にのぼるが、肉やソーセージを食べる人は減少傾向にあり28%しかおらず(図)、2年前の34%

図 毎日食べる食材 (Deutschland, wie es isst)



からも下落している。肉の摂取は男女差が大きく、男性は39%であるものの、女性では18%しかいない。ベジタリアンは、6%にすぎないが、年齢が若くなるほど割合が大きく、14～29歳では11%に達する。ソーセージのイメージの強いドイツの食生活は、変わりつつある。

近年、環境問題や動物・家畜の福祉（アニマルウェルフェア）への関心が高まっており、同調査では、農業について重要だと思うことについても尋ねている。「動物の適切な扱いが重要」と思う人が70%。「動物にやさしい（環境での）生産であるならば、価格が高くなってもいい」と思う人が93%で、上乗せ価格として「1キログラム当たり、10ユーロ（約1,300円）以上高くても買う」が8%だった。また、人口増加に伴う将来の食糧難への解決策についての回答は、「食品廃棄物の削減」が84%、「肉の消費量削減」が74%、「昆虫や代替肉」が29%だった。

13年に国連食糧農業機関（FAO）は、食糧問題解決のために、昆虫食を推奨する報告書を発表している。資源投入の割合に比べて栄養価が高いためだ。EUでは18年から食用昆虫の取引が解禁となっている。一方、大豆ミートのなどの肉の代替食品の需要も増えてきており、大豆ミート製のソーセージも販売されている。

### ◆和食はベジタリアン向けではない？ インバウンドへの対応も必要に

肉食を避けるという傾向は、和食には好機と思うかもしれないが、落とし穴がある。ベジタリアンは程度がさまざまで、魚はおろか、卵、乳製品、蜂蜜など動物性の食品は一切摂らない「ビーガン（完全菜食）」と呼ばれる人たちがいる。彼らには「かつぱ巻きぐらいしか提供できない」と、ある寿司屋は嘆く。味噌汁などに「鰹だし」を使っていたのを、「昆布だし」に切り替えた海外の和食店もある。

健康、環境、動物愛護など、動機はさまざまだが、米国では「ビーガン」人口がここ数年で6倍になったといわれるなど、菜食を好む人は欧米諸国などで増加傾向にある。日本でもベジタリアンへの対応が、徐々に増えている。

ヨコハマグランド インターコンチネンタル ホテルは、国際会議需要もあるため、18年6月から宴会も含めレストランで、大豆製品などを使ったベジタリアン料理の提供を始めた。東京都庁の食堂も10月から「ベジ・メニュー」を用意している。訪日外国人のうち、ベジタリアンは数%という試算がある。ラグビーワールドカップやオリンピックを控え、こうした動きは加速しそうだ。【赤山英子】