

The
Planttrician Project

Planting the seeds of change™

ザ・プラントリシャン・プロジェクト
変化への種をまこう

プラントベース ホールフード
食生活スタートガイド



プラントベース ホールフード 食生活スタートガイド

著者

理学修士・管理栄養士 ケイリー・ダイス Kayli Dice, MS, RD

ザ・プラントリション・プロジェクト スーザン・ベニガス Susan Benigas, The Plantrician Project

下記の方々のご協力に謝意を表します

ザ・プラントリション・プロジェクト **The Plantrician Project's**

医師 スコット・ストール Scott Stoll, MD

トム・ダンナム Tom Dunnam

ニュートリションファクツ・ドットオーグ **NutritionFacts.org**

医学博士 マイケル・グレガー Michael Greger, MD

医師助手 ジェニファー・ドロースト Jennifer Drost, PA

鈴木形成外科 **Suzuki Plastic Surgery Clinic**

医師 鈴木晴恵 (日本語版 翻訳、監修) Harue Suzuki, MD

CHOICEディレクター 堀江雅子 (日本語版 食材、メニュー協力) Masako Horie

岡田バーkeley恵理 (日本語版 編集、校正) Eri Okada-Berkeley

デザイン

エンリッチ・クリエイティブ Enrich Creative

ザ・プラントリション・プロジェクトは米国認定非営利団体として、医療に従事する方ならびに医療を受ける方のためのプラントベースホールフードイベント開催やツール作成、情報提供業務などに従事しております。当団体は皆様のご寄付(米国在住者の方は所得税控除対象)により運営が可能になっており、常時皆様からのご寄付を必要としております。経済的支援とご協力をいただける方々に深く感謝しております。当団体からのメールによるニュースレターにぜひお申込みいただいたり、オンラインでご寄付をいただける当団体のホームページをどうぞご覧ください。

www.plantricianproject.org.

To place an order for printed copies, please visit www.plantricianproject.org/quickstartguide

第1章
はじめに

第2章
解決方法はプラントベース ホールフードの食生活

第3章
プラントベース食品についての神話と真実

第4章
プラントベースの食生活への移行

第5章
日常生活への取り入れ方

第6章
より大きな視野で見る

第7章
文献とメモ欄

第1章

プラントベース ホールフード
食生活スタートガイドへようこそ!



生まれ変わるための第一歩を
今日から踏み出そう!



ザ・プラントリシャン・プロジェクト

変化への種をまこう

プラントベース ホールフード
(**Plant-based whole foods**、略して**PBWF**)とは、
精製や加工をしていない、
植物性一物全体食のこと

このガイド本をあなたが手にしたということは、
正しい食べ物をチョイスし、健康になる第一歩を
すでに踏み出したということです！

ご存知でしたか？ アメリカ人の死亡原因第1位、日本人は2位の虚血性心疾患（心臓病）は、かなりの場合予防、治療、完治が可能だということを。

ご存知でしたか？ 2型糖尿病でも同じことが言えることを。

ご存知でしたか？ 多くの種類のがんを、食べ物を薬として使うことで
予防も治療も可能だと言うことを。

ご存知でしたか？ 高血圧、高コレステロール血症、ニキビ、胸焼け（胃酸の逆流）、アレルギー、副鼻腔炎、および多くの自己免疫疾患（多発性硬化症からリウマチ様関節炎など）が、不健康な食生活と直接的に関連していることを。

これらはとてもいいニュースです！ なぜなら、もしあなたがいまプラントベース ホールフードを主体とする食生活について学び、取り入れれば、自分自身や家族の健康を守り、病気を予防したり治療することができるようになるからです！

あなたの食生活で健康をCHOICEする

ほとんどの人は、自分が毎日3食、週に7日間、年に52週間食べている食事が、他の何よりも自分の健康に影響しているということを実感していません。運動、ストレスの回避、適切な睡眠、禁煙、社会との結びつきもすべてがそれぞれ影響はありますが、食生活にはそのすべてを上回る影響力があります。私たちが食べる一口一口が健康への、あるいは病気への道に繋がっています。栄養の真実を学ぶことは、私たちに力を与えてくれます。栄養について学ぶことが、自分自身、そして自分の家族の健康にとって賢いチョイスを可能にし、今すぐに、そして生涯にわたってよい影響を与えてくれるのです。

私たちは、食料品店やスーパーに売られているものやレストランのメニューにあるものが、まさか体に悪いはずはないと思いがちですが、残念ながらそれは本当ではありません。

これらの不健康な食品を食べてもすぐには病気になりませんが、一定の期間食べているうちに、致死的な結果をもたらし得るのです。

マイケル・クラッパー (Michael Klaper) 先生がある講演で出席者に訊きました。「チーズがたっぷり乗ったペパローニソーセージピザを食べ、クリーミーなミルクセーキを飲んだ時、体の中が脂でべとべとに感じたことはありませんか？それは本当に体の中が脂でべとべとだからですよ！」

クラッパー 先生は説明を続けます。「毎日長年にわたり脂っこいものを食べていると、血流中に食べ物からの脂肪とコレステロールがあふれ、静脈と動脈の内側に炎症を起こします。20年、30年、40年とこの状態が続くと動脈硬化を引き起こし、多くの人々が深刻な心臓病の危機に直面するのはもっともです」。

犯人は脂っこい食べ物だけではなくありません。「チャイナ・スタディー」の著者のT. コリン・キャンベル博士 (T. Colin Campbell, Ph.D) は、油脂、糖、塩を「3つの悪魔」と呼びます。「われわれの食べ物のチョイスがわれわれの健康度を決めます。SAD (Standard American Dietの略で標準的アメリカの食事) を構成する食べ物は、われわれの健康にもっとも悪影響を与えています。頭文字語のSAD (悲しい) は、この食事がアメリカ人の健康はもちろんのこと、SADを取り入れている世界の多くの国の人々の健康までも蝕んできたという、悲しい現実にもふさわしい表現なのです。

あなたは自分の車のガソリントankにヘドロを入れますか？いいえ、もちろんそんなことはせず、車がうまく動くように燃料を入れますよね。あなたの体にも同じことをして下さい。体が最高の状態になれるように、一口食べる度に高品質のガソリンを入れてあげてください。

自分の (体の) Tankに一番優れた「ガソリン」だけを入れたらどんなに早く体が反応するか、あなたはきっと驚くでしょう。この食物繊維たっぷりで栄養素の濃い植物性の食事は、あなたが今まで苦しんできたかもしれない、あるいはこれから苦しむ可能性のあった非常に多くの問題を解決してくれます。

ちなみに、食物繊維に富んだ植物性の食品を摂り始めたら、3、4日間はまだ不快な消化器症状があったとしても驚かないでください。ずっと食べ続けてきたパッケージ入りの加工食品、乳製品や動物性たんぱく質に身体が慣れてしまっていると、腸壁は荒れています。そんな時に食物繊維たっぷりの食べ物が入ってくると、われわれの体は多少ショックを受けるでしょう。しかし、人間の腸壁は6週間ごとに再生するので、多少損傷を受けていたとしても、健康を促進するプラントベース ホールフード (PBWF) の食べ物を食べ続ければ腸は治癒します。また、初めてプラントベースの食事に移行した時、お腹が張ってガスがたまったり、頭がぼーっとしたり、頭痛がしたり、倦怠感を感じたりした場合でもそのまま続けてください！あなたの体は解毒しているのです。活気に満ちた健康と幸せなお腹は、すぐそこまで来ているのです！

今日があなたの残りの一生の第一日目です。過去にどんなチョイスをしてきたとしても、今日は新たな日なのです！あなたが食べるすべての一口一口が健康をチョイスするよう、私たちに手伝わせてください。

当団体の目的は、食べ物を薬として使い健康を守る力を、絶大な科学的事実によって裏付け、皆様に伝えることで健康になる力を得ていただくことです。

プラントベース栄養の有益性については議論の余地はありません。このガイドブックは、人生を変え、健康を促進し、病気と闘う、プラントベース ホールフードの食生活へ移行するために必要な情報と資料を提供します。

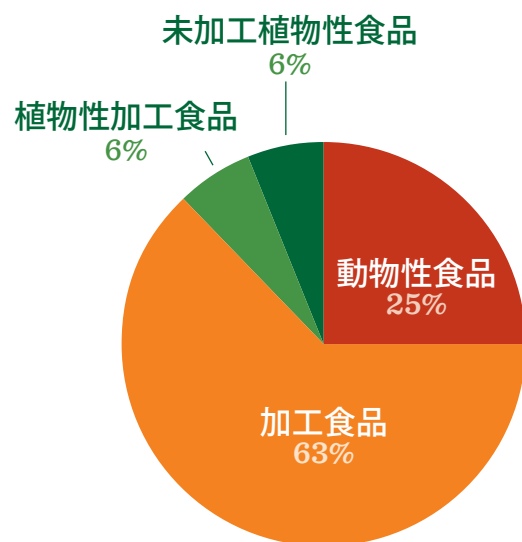
さあ、今日から始めましょう！

The Standard American Diet (略SAD)

アメリカの標準的食事

概要

- 食べている食品の63%が精製加工食品で、実際に体を蝕むエンプティーカーロリーです(カロリーだけ含まれ、それをエネルギーに換える栄養素がない、または抜け落ちたもの)
- 25%が動物性食品:肉、魚、鶏、乳製品、卵など。飽和脂肪酸と食餌性コレステロールでいっぱいです。動物性食品は、必要量よりもはるかに多すぎるたんぱく質を含んでいます。
- 12%が植物性食品ですが、そのうち6%が精製された植物性食品であるため、PBWF食品からの摂取カロリーはたったの6%です。
- アメリカ人は毎年185ポンド (84kg) もの、食品に添加された砂糖および甘味料を摂取しています。
- アメリカ人は毎日3400mgもの塩を摂取しています。これは一日の摂取量の2倍(多くの専門家が推奨する3倍)の量であり、ほとんどが加工食品に含まれているものです。



出典: <http://www.healthylunches.org/nutrition101.htm>

アメリカ人の健康の「SAD」な状態

肥満

- アメリカ人の70%が肥満か体重過多です。
- 2012年に出版されたアメリカ予防医学雑誌によると、2030年にはアメリカの人口の半数近くが肥満になるといいます。
- 小児の肥満はこの30年で3倍に急増しました。アメリカの子供の3人に1人が肥満か体重過多です。

心臓疾患

- 体重過多ではないと考えられる子供でさえ、37%が1つ以上の心血管疾患の危険因子を持っています。
- 7000万人のアメリカ人が高血圧であり、脳卒中と心臓発作のリスクが高まっています。

糖尿病

- 1億人ものアメリカ人が糖尿病か前糖尿病で、四肢切断、心疾患、失明のリスクが高まっています。
- 成年アメリカ人の2型糖尿病が、1999年から2008年の間に22%も増加しました。
- 最近の傾向では、2000年以降に生まれた人は3人に1人が、生涯の間に2型糖尿病と診断されると示唆されています。(ヒスパニック系とアフリカ系アメリカ人では2人に1人)。
- 多くの専門家が2型糖尿病が将来、世界的に増加すると予測しており、「SAD」の食生活を取り入れている先進国では、3人に1人が糖尿病と診断されるといいます。

がん

- ニクソン大統領が戦い始めた「がん戦争」は、40年以上も前に始まったにもかかわらず、ASCO (米国臨床腫瘍学会)の報告によると、がんは2030年までにアメリカの死因の第1位になることが示唆されています。私たちは、がんの治療法を探す研究団体への寄付のため、チャリティーウォークやラン、ショッピングに長い歳月を費やしてきたが、本当に重要なもの、すなわち「治すために食べる」ことには注目してこなかったのです。

第2章

解決方法は プラントベース ホールフードの食生活

健康のための基盤

プラントベース ホールフード (PBWF) の食生活が健康への 切符です!

PBWFの食生活はかなりの程度で病気を予防し、治療する大きな力に加え、このガイドに概要を記載した数えきれない利点を持っています。健康的な食生活の話というと、今まで個々の栄養素を基調とした間違っただけの食事法を勧められてきました(栄養素の還元主義という)。結果、この短絡的な考えのおかげで、個々の栄養素を補うというサプリメント産業が巨大化しました。

「チャイナ・スタディー」の著者、T. コリン・キャンベル博士は、「栄養はwholistic (全体主義) でなければならない。多くの病気を制御するには、数えきれない栄養素とメカニズムが体内で協働しているからです」と強調しています。いろいろな種類の植物性食品をバランスよく、加工や精製をせずホールフードで食べることで、健康のために最適かつ必要な炭水化物、たんぱく質、脂質をすべて摂取しています。植物性食品はすべての栄養素(ビタミンB12とD以外)を、体にとって最も健康的な割合で含んでいるのです。

栄養素を食べるのではなく、ホールフード(丸のままの食品)を食べるのです!

3大栄養素を手短かに復習してみましょう。炭水化物、タンパク質、脂肪。これらがPBWFの食べ物のどこにあるのかを見てみましょう。

炭水化物:炭水化物はエネルギー源として体が最も好むものです。炭水化物は、食物繊維やその他の重要な栄養素と一体になっている野菜、果物、全粒穀物などのホールフードから得るべきです。

たんぱく質:たんぱく質は充分摂らなければという考えにこだわがちですが、たんぱく質欠乏症は極めてまれです。実際、ほとんどのアメリカ人や日本人はたんぱく質を食べ過ぎています! 植物性食品で充分なたんぱく質を摂るためには、単純に動物性食品を豆類や全粒穀物および野菜に置き換えればよいのです。PBWFの食生活でも、充分なカロリーさえ摂取していれば、体が必要とするたんぱく質をすべて得ることができます。

脂肪:脂肪は最もカロリーの高い栄養素なので、アボガドやオリーブ、ナッツや種子類などの未精製植物性食品から、摂りすぎないように少量を摂取すべきです。

プラントベース ホールフードの食生活 (Plant-Based Whole Food Diet) とは?

未精製の植物性食品を最大限に摂取し、加工食品と動物由来の食品の摂取を最小限にする食習慣のことです。育ったままの植物性食品:すなわち、野菜、果物、全粒穀物、豆(そら豆、いんげん豆、大豆)、ひよこ豆、えんどう豆、レンズ豆、きのこ、ハーブ、スパイス、及び少量の種子類とナッツをベースにした食事です。肉(鶏と魚も含む)、乳製品、白い小麦粉や砂糖、油などの高度に精製された食品は最小限にするか排除します。

プラントベースの 食事の利点

- 心疾患や2型糖尿病などの慢性疾患を予防し、進行を止め、完治さえさせる。
- がんのリスクを軽減する。
- ある種のがんの進行を遅らせる。
- 数多くの自己免疫疾患を予防し進行を止める。
- 勃起障害を予防し、改善および完治させる。
- 血中コレステロール値を低下させる。
- 血圧を低下させる。
- 便秘はもうしない!
- 健康的な体重減少を実現する。
- 健康体重を維持する。
- 免疫機能を向上させ、風邪や流行性感冒に罹りにくくする。
- 喘息、アレルギー、ニキビ、胸焼け、そのほか広い範囲の体の不調を予防し、治すことができる。
- 加齢に逆らうことができる。
- より長生きできる。
- 多くの、あるいはすべての薬の必要性を軽減する。
- 活力を増強させる。
- 睡眠を向上させる
- ストレスを軽減する。
- 気分と精神の清明さを向上させる。
- 環境に良い:このガイドの37ページまたは詳しくは www.FoodMath101.org を参照してください(英語のみ)。

増やすべき食品群と栄養素



野菜

野菜はルテイン、リコピン、ベータカロテンなどのファイトケミカル、ビタミン A、C、多くのビタミンB、食物繊維などの、健康を増進する栄養素を非常に多く含んでいます。しばしば動物性食品を連想させる栄養素である、カルシウムや鉄の供給源としても野菜は非常に優れています。幅広い栄養群と栄養素を確実に摂取するために、さまざまな色の野菜を食べましょう。



全粒穀物

全粒穀物はビタミンB群、たんぱく質、食物繊維、亜鉛に富み、リグナンやステロールなどのファイトケミカルも多く含みます。穀物を食べる最もよい方法は玄米、キノア、ブルグル（干して潰された麦）、大麦、オーツ麦、トウモロコシなど、精製せず丸ごとに近い状態のものを食べることです。全粒穀物は全粒粉のパン、トルティーヤ、パスタの形態でも食べられますが、これら加工されたものは比較的栄養価は低いです。



果物

果物は食物繊維やビタミンCとAが豊富であることが多く、レスベラトロールやアントシアニンなどのファイトケミカルがとても豊富な食品です。繊維を取り去ったフルーツジュースではなく、果物丸ごとを食べてください。野菜と同じく、最大限の種類の栄養素を得るためにさまざまな色の果物を食べましょう。



ナッツと種子類

ナッツと種子類は、たんぱく質、カルシウム、オメガ3と呼ばれるヘルシーな脂質に富んでいます。くるみ、カシューナッツ、アーモンド、胡麻、フラックスシード（亜麻仁）、ヒマワリの種を、（カロリーが高いので）少量（1日に少なめの一握り）だけ食べてください。



食物繊維

食物繊維は植物性食品にだけ含まれており、動物性食品には全く入っていません。食物繊維はがんやその他の慢性疾患の低発症率と関連付けられており、また、ウェイトロスや健康体重の維持を促進します。



水

植物性食材には水分が豊富です。水は体を潤しますし、体の細胞を水で潤すことは適切な免疫や内分泌、心血管、神経、消化器、筋肉、骨格の機能に非常に重要です。



豆類、えんどう豆、レンズ豆

豆類はたんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンB群に富んでいます。レンズ豆、ひよこ豆、黒豆、うずら豆、大豆（えだまめ）など様々な種類の豆を食べましょう。



抗酸化物質と植物性栄養素

抗酸化物質と植物性栄養素は植物性食品に豊富に含まれています。抗酸化物質は加齢を遅くし、体内の炎症を減らし、病気を防ぐのを助けます（特にがん）。植物性栄養素も、がんや心臓病のような病気からあなたを守ってくれます。

制限すべき食品群と栄養素



牛肉、豚肉、鶏肉、魚

肉類は不健康な飽和脂肪とコレステロールを高度に含みます。魚もコレステロールおよび産業汚染物質を高度に含みます。



コレステロール

食餌性コレステロールは飽和脂肪酸と共に動物性食品にしか含まれず、高コレステロール血症と心疾患に関与しています。



卵

「卵は自然界の完全食品」と聞くと、卵黄1個分にはチーズのトッピング付き2段重ねのクォーターパウンダー（ハンバーガー）より多くのコレステロールがあることを考えてください！ 卵白も100%動物性たんぱく質ですから、健康的ではありません。このガイドを読み進むと、動物性たんぱく質を摂取することの体への悪影響がわかっていただけるでしょう。



精製穀物と砂糖

全粒穀物とは違い、精製穀物（白い小麦粉、すぐに火が通るオーツ麦や白米、砂糖を多く使ったデザートなど）には食物繊維が欠乏しています。精製穀物や砂糖は加工食品によく含まれています。これらは体を慢性疾患に導く炎症と細胞損傷の原因となり、肥満とも関連付けられています。



乳製品

乳製品は不健康な飽和脂肪とコレステロールを高度に含みます。全乳でも脱脂乳でも、牛乳と牛乳から作られるすべての乳製品に含まれるたんぱく質であるカゼインを含んでいます。いくつかの研究で、この種のたんぱく質は危険を孕んでいると証明しています。



加工油脂

PBWF由来（ナッツなど）の脂質とは違い、加工油脂は栄養素が低く、カロリーが高いです。一般に言われていることとは違い、オリーブ油でさえ脂肪100%の健康的ではない食品なのです。オイルではなく、食物繊維いっぱい栄養素の詰まったオリーブの実を食べてください。



飽和脂肪

この不健康な脂肪は動物性食品に高度に含まれています。これは血中コレステロール値を上昇させ、心臓疾患に導きます。

プラントベースの子供達：誰にとっても健康的な食生活！

PBWFの食生活が家族全員にとって健康的なのかどうか悩むかもしれませんが、答えは、YES!です。さまざまな食品と食品群を含むプラントベースの食生活は、私たちの人生のどの年齢においても必要十分な栄養を与えてくれます。プラントベースの食品を食べて育つ子供たちは、正常な成長と発育をするばかりか、肥満、心疾患、糖尿病といった病気になるリスクが、標準的なアメリカの食事(SAD)を食べて育つ子供たちよりはるかに低いのです。プラントベースの食事ですぐに育つ子供たちにはにきび、アレルギー、消化器症状が出る割合も低いのです。

食習慣は幼少期に形成されます。子供たちをPBWFで育てることで、彼らが生涯健康な食生活を送る人になる基盤ができるのです。

成長期の子供たち、青年期、10代にとって、十分なカロリーを摂取することはとても重要です。このことから、カロリーの必要量を満たすために、大人より多くの脂肪を摂取する必要があります。アボガド、ナッツ、種子類、ナッツバター（ピーナッツバターやアーモンドバターなど、砂糖や油脂が無添加のもの）など、高カロリーの植物性食品を取り入れましょう。

たんぱく質、鉄、カルシウムなど、成長にとって大事な栄養素は、各種PBWF食品はもちろん、植物性ミルク（アーモンドミルクや豆乳など、無糖のもの）や全粒シリアルのような、栄養素があらかじめ添加された食品から摂取ができます。プラントベースの食事をする大人と同じように、プラントベースの食事ですぐに育つ子供たちも適切にビタミンB12を摂る必要があります。最も信頼できるビタミンB12供給源は、B12のサプリメントです。



病気の予防と改善

心疾患、および2型糖尿病を予防し改善するPBWFの力を証明する研究は、ことのほか甚大なものです。アメリカ心臓病協会（American Heart Association）の標準的食事治療計画に従っている人たちに比べ、低脂肪プラントベースの食事法を採用した心臓病の人たちは、2回目の心疾患イベント（心臓発作）をおこす確率が2倍少なくなり、動脈硬化を改善することができました。責任ある医療のための医師協会（Physicians Committee for Responsible Medicine）の創始者であるニール・バーナード医師（Dr. Neal Barnard）は次のように言いました。「1か所の動脈の閉塞は全身の傷害を意味するので、1つの症状を治療する薬は根本原因を治療するための最も効果的な方法とは言えない。最も効果の大きな処方薬は薬びんの中にあるのではなく、むしろ皿の上にある食事であるということを複数の研究が示している」。

コレステロールを含まず、脂質が低いプラントベースの食事を摂ることは、動脈の閉塞と血流を改善することが立証されています。

糖尿病においても同じことが言えます。プラントベースの食生活をしている人は糖尿病になる率がそうでない人より60%低く、プラントベースの食事に変えた糖尿病患者は、糖尿病標準食を摂っている患者より大きく血糖値を下げることができ、薬の服用量も多く減らすことができます。さらに、糖尿病標準食を摂っている患者より、悪玉コレステロールとヘモグロビンA1c値、ならびに体重を、2倍も多く減らすことができます。

PBWFの食事はがんを予防し、がん細胞の増殖を遅らせませす。特に、消化管がん、また卵巣がんや乳がんなど女性特有のがんを減少させます。植物は抗がん作用のある抗酸化物質や植物性栄養素に富んでいます。世界がん研究基金は、食生活を含むライフスタイルの変化は、アメリカにおけるがんの3分の1もの症例を予防できると言っています。このことを考えると、なぜ私たちは、病気を予防し病気と闘う食生活への勧告に、がんの診断を受けてからやっと耳を傾けるのでしょうか？

ニール・バーナード医師はこう言っています。「残念ながらそのメッセージは埋もれがちです。私たちはがんの診断を受けるのを待ってから、抗がん剤や放射線治療など、がんと闘う壮烈な方法を試すのです。そもそもがんができないように予防の方がよほど良く、その答えが食生活なのです」。

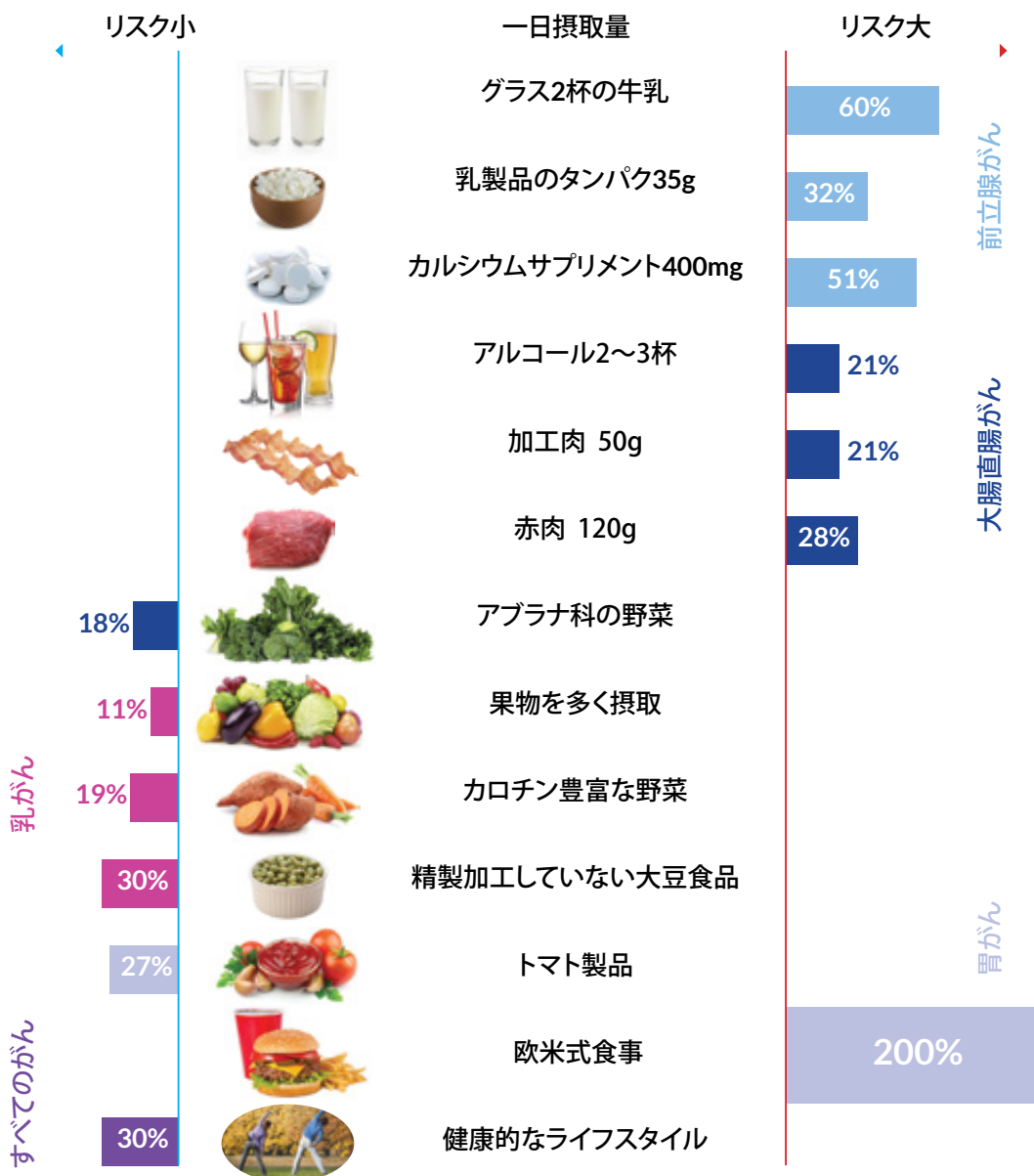
栄養とがんに予防原則を適用した場合

多くの研究は、植物性の食生活ががんのリスクを減らし、がんの診断後の生存の可能性を強めることを繰り返し証明し続けています。

信頼できる研究が、自己免疫疾患など他のたくさん
の病気とPBWFの治癒力との相関関係を示しています。
resources.plantricianproject.orgで参考文献を検索
してください（英語のみ）。

責任ある医療のための医師協会 (PCRM) による、栄養とがんの予防原則

Physicians
Committee
for Responsible Medicine



注: がんの危険因子は、2014年の研究の再調査から計算されたものです。私たちは、異なる研究からは異なる結果が導き出されることを認識しています。
出典: Gonzales JF, Barnard ND, Jenkins DJ, Lanou AJ, Davis B, Saxe G, Levin S. Applying the Precautionary Principle to Nutrition and Cancer. J Am Coll Nutr.
オンライン出版 5月28日、2014. Doi:10.1080/07315724.2013.866527.

出典: <http://www.pcrm.org/health/reports/applying-the-precautionary-principle-to-cancer>

第3章

プラントベースに まつわる神話と真実

肉がなければ問題もなし

たんぱく質神話

たんぱく質は必須栄養素です。私たちの体は、細胞、臓器、筋肉を構築するのにたんぱく質を必要とします。しかし、十分なたんぱく質を摂取しなければならないという強迫観念は正しくはありません。たんぱく質は、多ければよいというものではないのです。過剰なたんぱく質は脂肪として蓄えられるか、カルシウムのような極めて重要なミネラルとともに体の外に排出されます。過剰なたんぱく質を排出することは体、特に腎臓に重い負担をかけてしまいます。

アミノ酸はたんぱく質を構成する成分です。20種類のアミノ酸のうち9種類が「必須アミノ酸」、すなわち、人体内で作ることができず、経口摂取が必要なものです。一時は、体内で利用するためには9種類すべてのアミノ酸を同時に摂取しなければならないと信じられていました。これは現在では間違いだとわかっています。すべての野菜、穀物、ナッツ、種子類はほぼ完全に各種アミノ酸を含んでおり、不完全な植物性たんぱく質というものは存在しません。ただ、ある種類の植物性食品には、1つか2つの種類のアミノ酸が比較的少ない量しか含まれていないため、いろいろな種類の植物性食品をまんべんなく食べることで、体に必要なたんぱく質がすべて供給されるのです。

さまざまな種類の植物性食品から十分なカロリーを摂取することで、適切な量のたんぱく質が簡単に摂取できます！

事実、平均的なベジタリアンやヴィーガンは、たんぱく質の推奨所要量（体重1キロあたり0.8グラム）を満たすか超える量を摂取していると、複数の研究で証明されています。プラントベースのたんぱく質を、さまざまな種類の豆やナッツ、種子類、大豆、全粒穀物、野菜から摂取しましょう。

メニューの例

体重 160 ポンド (72.6kg) の成人に適するたんぱく質摂取量 (58g)

食事	たんぱく質
朝食：ブルーベリー、クルミ入りのオートミール1カップ、無糖豆乳1カップ	17 g
昼食：エンドウ豆のスープ、全粒粉のパンとフムス（ひよこ豆のディップ）グリーンサラダ	21 g
おやつ：りんごとピーナッツバター	4 g
夕食：ブラックビーンズと玄米のトウモロコシのトルティーヤ巻き、アボカドとサルサ添え	18 g
合計	60 grams

大豆たんぱくは どうなのか？

神話：大豆は男性を女性化する

事実：大豆に含まれるエストロゲンに似た植物性化学物質の植物性エストロゲンは、いくつかの研究においてオスのネズミの生殖能力を阻害する結果が出ました。しかしながら、人間にはこの結果は当てはまりません。ネズミと人間とではこの化学物質の代謝方法が異なるため、ネズミを使った大豆研究からの知見を、人間に当てはめることはできません。また、大豆による性ホルモンの変化の少数事例が報告されていますが、彼らはかなり大量の大豆（毎日、豆乳3リットルと同等量！）を摂取していました。その文献の最近の再調査では、大豆を摂取する男性が、血中エストロゲン値の上昇や女性化を起こす事実はないと結論しています。

大豆に含まれるこの植物性化学物質はがんを抑制し、内臓脂肪の沈着を抑制し、血中コレステロール値を下げるのを助けることが証明されています。まだ心配ですか？ プラントベースの食事をしている（そして大豆を食べている）ボディービルダーのロバート・チーク、トライアスロン選手のリップ・エセルスティンとブレンダン・ブレイジア、総合格闘技チャンピオンのマック・ダンジグ、ウルトラマラソンランナーのスコット・ジュレックらを見てください。彼らの業績や体格を見たら、大豆は女性化を起こさないことを確信するでしょう。

神話：大豆たんぱくは乳がんリスクを高める

事実：大豆に高濃度に含まれるイソフラボンと抗酸化物質は、事実乳がんや卵巣がんなどのがんや、その他の病気に対して防御効果を持つことが研究で明らかになっています。

神話：全ての大豆は遺伝子組み換え (GMO) である

事実：多くの人が、大豆のように遺伝子操作が行われている食品を摂取することによる健康への影響を心配しています。しかし、非遺伝子組み換え大豆製品は入手可能です。「オーガニック認証済み」や「non-GMO」の表示がある大豆製品を探してください。

結論：大豆製品はプラントベースホールフードの健康的な一食品である。

枝豆、テンペ、味噌、豆腐、豆乳のように、加工は最小限の大豆食品を選んでください。大豆のプロテインパウダーや大豆でできたソイミートなど、高度に加工された大豆製品は避けてください。健康に支障が出ないように、一日に3から5分量（1分量は豆乳1カップまたは豆腐2分の1カップ）以上は食べないようにしましょう。

カルシウムについて

植物性食品は、私たちの体にカルシウムを取り入れる理想の食品です。豆類と緑色野菜はカルシウムに富み、乳製品とは違って健康のために良く、カルシウムの吸収と利用を向上させる数えきれない他のビタミン、ミネラル、植物性栄養素と一緒に含んでいます。カルシウムは地中に存在するミネラルで、それが土に生える植物が最高のカルシウム源になる理由です。牛乳にカルシウムが多いのは、カルシウム豊富な植物を食べる乳牛のミルクがカルシウムを多く含んでいるからです！牛（そして牛乳のコレステロールも）を取り除いて、カルシウム豊富な植物性食品を直接食べましょう！

マーケティングと政府の推奨が、乳製品がカルシウムを十分に摂る唯一の方法であると人々に信じさせてきました。乳製品が強い骨を作るという通説があるにもかかわらず、大腿骨頸部骨折リスクにおける牛乳摂取の予防的効果は、今まで一度も証明されたことはありません。このことは、最も多く乳製品を摂取する文化で、なぜ最も骨折リスクが高いのかという理由の一部を物語っています！さらには、十代で多く牛乳を摂取することと、大人になってからの骨の健康とは関連は**ありません**。牛乳、および動物性たんぱく質の摂り過ぎは、体によく**ありません**！

骨粗鬆症はカルシウムが欠損する病気では**ありません**。骨の萎縮と表現した方がいいでしょう。

強い骨格はより多くのカルシウムを食べたり飲んだりではなく、どれだけ体からカルシウムが失われるのを防ぐのかにかかっています！

カルシウムを失う生活習慣は喫煙、飲酒、動物性たんぱく質と食塩の摂取の多さ、運動と日光浴両者の欠乏などです。カルシウムは重要な栄養素なので、カルシウムを失わないライフスタイルを心がけながら、カルシウムに富んだ植物から適切に摂取することが必要です。

プラントベースの食事を作る健康な骨

- 豆腐、からし菜、かぶら菜、チンゲン菜、ケール、豆類、レンズ豆などの、カルシウムが豊富な植物性食品を食べましょう。
- ウォーキング、ランジ（ウエイトトレーニングの基本的種目の1つ）、体重負荷がかかるエクササイズなどで、定期的に運動をしましょう。

- 煙草を避けましょう。
- アルコール摂取を制限するかやめましょう。
- ほとんどの食事を家で調理して食べることで、塩の摂取を調整しましょう。袋入りの加工食品やレストランの料理はしばしばたくさんの塩を使っています。
- プラントベースホールフードの食事を食べることで、たんぱく質の摂り過ぎを避けましょう。
- 毎日20分は戸外で日光を浴びるようにしましょう。もし日光に当たるのが難しければ、ビタミンDを添加した植物性ミルク（ナッツミルク、豆乳、ライスマルクなど）か、ビタミンD3剤で補給しましょう。

プラントベースの（植物性）カルシウム源

食 品	量	カルシウム (mg)
調理したコラードの葉	1 カップ	357
カルシウムを添加した植物性ミルク	8 オンス	300-500
硫酸カルシウムで加工した豆腐	4 オンス	200-420
カルシウムを添加したオレンジジュース	8 オンス	350
カルシウム添加豆乳、ライスマルク	8 オンス	200-300
豆乳ヨーグルト	6 オンス	300
調理したかぶら菜	1 カップ	249
ニガリで加工した豆腐*	4 オンス	130-400
テンペ	1 カップ	184
調理したケール	1 カップ	179
調理した大豆	1 カップ	175
調理したチンゲン菜	1 カップ	158
調理したからし菜	1 カップ	152
調理したオクラ	1 カップ	135
タヒニ（ごまペースト）	大さじ 2	128
調理した白インゲン豆	1 カップ	126
アーモンドバター	大さじ 2	111
アーモンド	1/4 カップ	94
調理したブロッコリー	1 カップ	62

出典: The Vegetarian Resource Group,
<http://www.vrg.org/nutrition/calcium.php>

もし、一つだけ変えるとしたら… 乳製品の真実

カルシウム神話を払拭しよう

一部、マーケティングと政府の推奨により、多くの人が乳製品は骨を強くするための健康な食生活の必須部分だと信じています。これはまったく真実ではありません。乳製品がめったにあるいはまったく摂取されていない国では、骨粗鬆症が世界中で一番少ないのです。乳製品にはまた、不健康な飽和脂肪とコレステロールが多く含まれます。乳製品に含まれるたんぱく質であるカゼインは、前立腺がんや乳がんなどといった病気と関連しています。

牛乳はなんのためのものなのか？

哺乳類の母乳は子供に栄養を与え、早く成長させる目的を持つものです。牛乳は、生まれたての40キロの仔牛を、2年弱で600~700キロまで育てることができるのです。人類は他の哺乳類の乳を飲むたった一つの種で、それは自然では起こり得ない不自然極まりないことなのです。世界人口の85%が乳糖不耐症を持っているのがその証拠です。

乳製品の真実

- 乳製品を最も多く消費する人たちは事実、最も高い骨折率を示す人たちである。
- 男性において、1日に2分量（牛乳ならば473ミリリットル）以上の乳製品を摂取することは、前立腺がんの高いリスクと関連がある。
- 乳製品はがん細胞の増殖を促すインスリン様成長因子1 (IGF-1)を増加させる。血中IGF-1濃度が高いのは小児のような成長期では正常だが、成長を終えた成人ではIGF-1レベルを高めたくない。なぜならそれはがん細胞の増殖を刺激することを意味するからである。
- ほとんどの牛乳が成長ホルモンや抗生剤などで汚染されている。それらの物質は、雌牛の成長促進のためと、恒常的に搾乳されることによって起こる感染症に対処するために、牛に投与されているからである。

乳製品を食べるのをやめてしまうのはなぜそれほど難しいのか？

乳製品をやめるのが難しいと感じるのは、乳製品には文字通り中毒性があるからかもしれません。乳製品はカソモルフィンという、麻薬と同じく人を「いい気持」にさせる物質を含んでいます（それは乳製品による便秘を引き起こす原因物質でもあります）。これはおそらく哺乳類の赤ちゃんが、彼らの栄養源である母乳を好きになるようにするための、自然の法則だと思われます。本来成長しきった哺乳類を魅了するためのものではないですが、あなたが乳製品を食べるときに起こっている「中毒症状」は、まさにそれなのかもしれません！

乳製品をやめることは難しそうに思うかもしれませんが、人の味覚は適応するため、この中毒が続くことはありません。

もし、あなたが何か一つだけ食生活で変えようとするならば、乳製品を完全にやめるか、摂るのをごくまれにしてください！ 乳製品中毒をこれからも続ける利益は一切ありません。

植物性の食事でのカルシウムについての情報は resources.plantricianproject.org を参照（英語のみ）。



鉄

鉄は私たちの血液中で酸素を運ぶミネラルです。鉄には2種類あり、動物性食品に含まれる血液由来（ヘム鉄）と植物由来（非ヘム鉄）です。ヘム鉄はより早く容易に体に吸収されますが、実はこのことは健康にとって良いことではありません。私たちの体は過剰な鉄を排出する手段を持ち合わせていないので、実際は吸収が簡単ではない植物由来の鉄を摂取する方が安全なのです。

プラントベースの食事で、鉄欠乏の割合は肉食の人に比べて高くはなりません。

事実、植物性食品は肉類と比べて数えきれない有効な栄養素や、鉄の機能を増強させるビタミンCも含んでいるため、動物性食品よりも鉄源としてより優れていると考えられます。カロリーあたりの量で見ると、植物性食品の多くは動物性食品よりも多くの鉄を含んでいます。

プラントベース食品の中で鉄分が多いのは、いんげん豆、黒豆、大豆、ほうれん草、干しブドウ、カシューナッツ、オートミール（オーツ麦）、キャベツ、トマトジュースなどです。

プラントベース（植物性）の鉄源と動物性鉄源の鉄含有量の比較

食 品	鉄 (mg/100 加リ-)
調理したほうれん草	15.5
調理したコラッドグリーン	4.5
調理したレンズ豆	2.9
調理したブロッコリー	1.9
調理したひよこ豆	1.8
サーロインステーキ	0.9
ハンバーガー	0.8
ローストした鶏胸肉、皮なし	0.6
炒めた豚肉	0.4
カレー	0.3

出典: The Vegetarian Resource Group,
<http://www.vrg.org/nutrition/iron.php>

オメガ3脂肪酸

必須脂肪酸と呼ばれる脂肪は、私たちが食事で摂取しなければなりません。これらの脂肪は脳の健康、免疫機能、血液凝固、抗炎症反応そのほかたくさんの身体機能にとって重要です。必須脂肪酸はオメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸の2種類があります。これらの脂肪はある決まった割合で摂取しなければなりません。その正確な割合を決めるにはまだ研究が必要ですが、おそらく2対1か3対1が理想的ではないかと予測されています。アメリカの標準的な食事（SAD）では、オメガ3の吸収を阻害するオメガ6の割合が20対1から40対1ときわめて高くなっています。加工食品と動物性食品の摂取をできるだけ制限することで、より健康的なオメガ6対オメガ3の割合が確保できます。

低脂肪プラントベースホールフードの食事（果物、野菜、全粒穀物、豆類）で必要十分なカロリーを摂取すれば、簡単に必要量の必須脂肪酸を摂取できます。

オメガ3の1日必要摂取量は成人女性で1.1グラム、成人男性で1.6グラムに過ぎません。植物性食品からのオメガ3のもっともすぐれた摂取源は、挽いたフラックスシード、チアシード、クルミ、大豆食品、葉野菜です。



ビタミンB12

ビタミンB12は神経細胞および赤血球の発育と保護、DNA産生補助に重要です。B12欠乏症は虚弱、疲労、集中困難、イライラ、胃腸障害、貧血、神経系統の機能不全をきたす可能性があります。

B12は唯一、プラントベース ホールフードの食事から適切に得ることができない栄養素です。これは動物性製品だけがB12を供給できるからではありません。植物も動物もビタミンB12を作ることはできず、細菌がビタミンB12を作るのです。動物はB12を持つ細菌を土や水から摂取し、するとB12は動物組織内で濃縮し、そしてそれが動物性食品を食べる人間に取り込まれるのです。現代人は衛生に気を配っているため、人間はめったにB12を持つ細菌を食べる機会がないのです。

このため、適量のB12を摂取する最も健康的で確実な方法は、B12のサプリメントを摂ることです。

最新の知見では、成人の理想的な容量として2000マイクログラムをチュアブル、液体、あるいは舌下錠の形態で週に1回摂取するのがよいとされていますが、あなたの健康管理者（医者または栄養士）に推奨量や方法を確認してください。



水分補給

あなたの体はあなたが食べたものでできていますが、体は食べ物だけではなく、飲み物でもできています！

水は生命の基礎で、人間の体も同様です。全体で見ると、あなたの体は60~80%が水でできています。あなたの筋肉は75%が水、血液は82%が水、肺は90%が水、脳は76%が水です。体の細胞が適切に補水されていることは、正常な免疫、内分泌、心血管、神経、消化器、筋肉、および骨格の機能に欠かすことができません。体の水分をたったの1.5%失うだけで、大変重篤な状態に繋がる、下記のような一連の症状を引き起こします。

脱水のサイン

- 空腹感（人はしばしば口渇と空腹を間違えます。まずは水を飲んでください!）
- 便秘
- とても黄色い尿（水分が足りている場合の尿はレモネードのような薄い黄色です）
- 疲労
- 頭痛
- めまい
- 筋肉や下肢のけいれん
- ハリの無い皮膚

水分の豊富な植物由来の食品をたくさん食べていると、あまり水を飲みたくないかもしれませんが、朝起きると同時に2カップの水を飲むことをはじめ、毎日グラスに8杯（グラス1杯は236ml、8杯は1888ml）の水を飲むように心がけてください。コーヒーやお茶などほかの飲み物も水の補給数として数えがちですが、多くのものに脱水作用があります。水には最大の補水効果があるのです！のどが渇くまで待たないでください。早く、そして頻繁に飲んでください！

冷凍果物、スライスオレンジ、ミントの葉などの生のハーブを入れて、ただの水をおいしくいただきます！

一日中水の入ったボトルを携帯して小さなゴールを設けてください（たとえば、「昼食前に2本分の水を飲む」、あるいは「1日に4回ボトルに水を足す」など）。ボーナスとして、フルーツと野菜をたくさん摂る植物性の食事は大きな補水効果があります！

水分補給の重要性と健康についてのさらなる情報は resources.plantricianproject.org をご参照ください（英語のみ）。

第4章

プラントベースの
食生活への移行



何をどう食べるかの秘訣とコツ

プラントベースの食べ物を 毎日の食生活に取り入れる

ここまでで、プラントベース ホールフード(PBWF)のライフスタイルに変えるべき複数の「理由」を知っていただいたので、今度はこれらの食べ物を「どうやって」生活の中に組み入れるかを学びましょう。この章は、これからPBWFの食生活を取り入れていただくための旅案内(ロードマップ)です。今までより幸せで健康な生活へ踏み出す第一歩をご覧ください。

今いるところから始めましょう

あなたは唯一無二の存在なので、あなたのPBWFライフスタイルへの旅も唯一無二のものになるでしょう。第一歩は今あなたがいるところを評価することです。自分が今、旅のどの位置にいるのか、健康を増進するために次にどんなステップを踏む必要があるのかを考えながら進みましょう。

どう進歩したのかに着目しましょう

現在のあなたの食生活をスタート地点とし、100%PBWFの食生活をゴールだとしましょう。PBWFの食生活に移行する際は、まずスタート地点を出発し、少しずつPBWFの食品を増やしなが、最終ゴールに向かってゆっくり進んでいきましょう。そうすると必ず食生活でのPBWF食品が当たり前となり、不健康な加工食品やパッケージ入り食品、動物性食品が例外となっていきます。

最高の結果は、食生活を完全にPBWFにすることによりもたらされます！

より多くのホール・プラントフードを食べる方向に移行する時、逆戻りすることなく継続して、完全なPBWF食に向かって進歩し続けることに集中しましょう。PBWFの食生活を「極端」と呼び、「ほどほど」に動物性食品を摂り続けることを選ぶ人もいるかもしれませんが、心疾患治療の権威であるコードウェル・エセルスティン医師は「Moderation kills. ほどほどは死を招く」と明言しています。PBWFの食生活をする目的が、病気を治療することである場合、これは特に当てはまります。どうか考えてみてください。心臓バイパス手術をしなければならないのは、植物性食品だけを食することより、よほど「極端なこと」なのではないでしょうか。

何を避けるかではなく、何を食べるかが重要です

何を「あきらめる」かに注目するのではなく、食生活に何を加えるのかに注目してください。PBWF食品を多く取り入れれば取り入れるほど、パッケージ入りの食品や加工食品、動物性食品が入る余地がなくなります。このような方法でアプローチしていけば、より栄養価が高いPBWF食品をより多く食事に取り込めるため、ついにはあなたの食生活にあったすべての不健康な食品を追い出してしまうでしょう。

ゴールを設けましょう

PBWFのライフスタイルに向かって移行して行くためには、毎週新しい目標を掲げてください。目標を書き出し、その目標を達成するために必要な具体的なステップを確認してください。毎週、ひとつひとつの目標ごとに、より健康な生活に近づいていくことができるでしょう。

食品包装を読むときの注意

包装の表に書いてあることは簡単に信じないでください。たとえばパンに、「全粒穀物入り」と書いてあるとしましょう。どのくらいの全粒穀物が入っているのを見るには、包装の裏に記載されている、「原材料名」の表示を見ましょう。入っている材料が多いものから順番に記載されているので、一番初めに「全粒粉」と書いていない限り、おそらくそのパンのほとんどは精製小麦粉からできていると思われます。

1食あたりのナトリウム(食塩相当量)を見るには、包装に記載されている栄養成分表示(1食、1本あたり、など記載)を確認しましょう。1食あたりの塩分含有量は、その1食分のカロリーを上回らないのが理想であることを覚えてください(ナトリウムの単位はmg、カロリーの単位はkcalです)。栄養成分表示を見ることにより、食べてきた多くの製品にどれだけたくさんの塩分を含んでいるかを知れば、あなたはショックを受けることでしょう。

脂質に関しては、食品の栄養成分表示の記載をよく見て、脂肪からのカロリーが、その食品の全カロリーの最大でも1、2割以上を占めるものはすべて避けてください。脂質の中でも、飽和脂肪とトランス脂肪酸が特に健康に問題があります。

プラントベースの食生活:なにをどう食べるか

ほとんどの栄養学の研究は、「栄養の還元主義」あるいは、個々の栄養素の研究に焦点を当てています。しかし、それは私たちの食べ物の食べ方とは違います。食べ物を食べる時、私たちは体の中でお互いに協働する、数えきれない栄養素と成分と一緒に食べています。食べ物の相互作用は、長期的に私たちの健康状態を左右するものとなります。食べ物の栄養素は、個々の栄養素として摂取するより、全体（ホール）を摂取した場合の方が一番よく働く、ということをいくつかの研究が証明しています。たとえば、もし5人の人がブロッコリーを食べたとしたら、それぞれの人がその時点での、その人の体の要求に応じて、その人ごとに異なる一連の栄養素をそのブロッコリーから吸収します。T. コリン・キャンベル博士が書いた「ホール Whole」という本の中で説明されているように、ビタミン、ミネラルやそのほかの栄養素が、私たちの体の中で一緒に働いている、この驚異的な共同作業は、どのようなサプリメントや薬にも代わりはできないのです！ さまざまな種類の植物性食品を加工せずそのまま食べることが、最高の健康を確保する一番の方法なのです。

下記に挙げる食品群から、毎日いろいろな食品を楽しんでください！

献立のイメージとしては、半分を野菜と果物で満たし、他の半分をでんぷん質の野菜、全粒穀物、豆類で満たしてください。調味料や味のアクセントとして、ナッツ、種子類、ハーブ、スパイスを加えてください。

毎日の食事をどう計画するかについてのさらなる情報は、マイケル・グレガー先生のベストセラー、「食事のせいで死なないうために」をお勧めします。本には、先生お勧めの「毎日摂るべき12品目」（豆類、ベリー類、その他の果物、アブラナ科の野菜、葉物野菜、その他の野菜、フラックスシード、ナッツ、スパイス、全粒穀物、飲み物、運動）についての説明と摂取量、そして食べ方の工夫が書かれています。

カラフルな野菜と緑の葉物野菜：ブロッコリー、カリフラワー、芽キャベツ、キャベツ、パプリカ、きのこ類、ズッキーニ、かぼちゃ類、青ネギ、アスパラガス、ケール、ほうれん草、レタス、小松菜、水菜、チンゲン菜など

Prevent and Reverse Heart Disease（心臓病は食生活で治す）という本の著者、コールドウェル・エセルスティン医師（Dr. Caldwell Esselstyn）は、これらの葉物野菜を、「私たちの体内の大釜で燃えている炎症の消火器」と呼んでいます（葉物野菜は炎症を抑える作用がある）。

根菜：白、黄色、赤のジャガイモ、サツマイモ、人参、ビーツ、かぶ、玉ねぎ、ごぼう、大根、里芋、レンコン、ヤマノイモなど

カラフルな果物：リンゴ、バナナ、柑橘類、ベリー類、メロン、パイナップル、キウイ、マンゴー、核果（梅、桃など堅い核のある果物）、ぶどう、梨、イチジク、柿、スイカなど

全粒穀物：玄米、ワイルドライス、キノア、大麦、ブルグル、オーツ麦、雑穀（ひえ、あわ、きび）、テフ、アマランサス、トウモロコシ、スペルト小麦、そばの実など

豆類：ひよこ豆、キドニービーンズ、ブラックビーンズ、白インゲン豆、白豆、あおい豆、ミックスビーンズ、レンズ豆、大豆、えんどう豆、小豆、そら豆、うずら豆、枝豆、金時豆、黒豆など

ナッツ類：くるみ、アーモンド、マカデミアナッツ、カシューナッツ、ピーカンナッツ、松の実、ブラジルナッツなど

種子類：ひまわりの種、ごま、フラックスシード、チアシード、ヘンプシード、かぼちゃの種、ケシの種など

一歩ずつ、一口ずつ、健康的な食生活へ向かって歩きましょう

ステップ1：楽しむ

すでに食べているプラントベースの料理を作りましょう！

- 野菜、きのこ海藻のお鍋
- 野菜と豆のミネストローネスープ
- なすときのこの和風パスタ
- 豆腐と野菜の炒めもの など

ステップ2：作り変える

お気に入りの料理を、プラントベースに作り変えましょう！

- すき焼き → 肉の代わりに豆腐やテンペを入れる
- ハンバーグ → 黒豆、ひよこ豆、玄米、ひえなどで作る
- スクランブルエッグ → スクランブル豆腐に
- サンドイッチ → アボカドとトマトのサンドイッチに
- カレー → ルーと肉は使わず、スパイスと野菜で作るなど

ステップ3：新レシピにチャレンジする

ステップ1と2で慣れてきたら、新たなプラントベースの食品とレシピにチャレンジしましょう。

- ヘルシーな（油、塩、砂糖が少ない）プラントベースレシピ（ヴィーガン）の料理本を2、3冊選ぶ
- ヘルシーなヴィーガンレシピをウェブサイトで検索する。
- テンペ（大豆製品）を使ってみる：くだいてひき肉の代わりにトマトソースに加えてパスタにかける
- ニュートリショナルイースト：ピザ、パスタ、ご飯などにふりかけると、香ばしいチーズのような味わいが出る
- resources.plantricianproject.orgに、推奨するプラントベースのレシピのウェブサイトや料理本を記載（英語のみ）

常備をお勧めするプラントベース食品



缶詰または乾燥豆類

- ・ブラックビーンズ
- ・ひよこ豆
- ・白いんげん豆
- ・うずら豆 ・小豆
- ・キドニービーンズ
- ・レンズ豆
- ・黒豆 ・大豆 など



麺類

- ・全粒小麦麺
- ・グルテンフリーパスタ
- ・玄米麺 ・(十割)蕎麦
- ・緑豆春雨 など



ナッツ、種子類、 ナッツバター、 種子バター

- ・くるみ
- ・アーモンド
- ・カシューナッツ
- ・ピーカンナッツ
- ・ひまわりの種
- ・かぼちゃの種
- ・ピーナッツバター
- ・アーモンドバター
- (ナッツバター類は砂糖や油脂、
添加物などが無添加のもの)
- ・ねりゴマ
- ・タヒニ(中東のねりゴマ)
- ・フラックスシード など



その他

- ・水煮トマト
- ・低塩トマトパスタソース
- ・たまりしょうゆ
- ・酢 ・サルサ
- ・乾燥ハーブとスパイス、塩分なし
のこれらのブレンド
- ・ニュートリショナルイースト
など



常備食品

- ・野菜各種(葉物野菜、根菜類)
- ・冷凍野菜
- ・果物各種
- ・柑橘類(オレンジ、レモン、
みかん、グレープフルーツなど)
- ・冷凍果物
- ・冷凍豆(枝豆やそら豆など)
- ・芋類(さつまいも、じゃがいも、
小芋、里芋など)
- ・全粒粉や米粉のパン(冷凍する)
- ・植物性のミルク(アーモンドミ
ルクや豆乳、カシューナッツミルク、
ライスマルクなど)
- ・大豆製品(豆腐、湯葉、おから、
納豆、高野豆腐、テンペ、水煮の
大豆など)
- ・乾物(切り干し大根、干し椎茸、
海藻類(だし昆布、わかめ、ひじ
き、あらめ、焼きのり) など



全粒穀物

- ・大麦 ・ブルグル
- ・全粒小麦粉クスクス
- ・雑穀(ひえ・あわ・きび)
- ・玄米 ・キノア
- ・ワイルドライス
- ・スチールカットまたはオールド
ファッションのオーツ麦 など

だしやブイヨンについて

プラントベースだとだしやブイヨンはどうするの?というご質問があります。おいしい和風だしはだし昆布や干し椎茸、干し野菜や野菜くずから取ることができます。またブイヨンは、玉ねぎ、セロリ、にんじん、ハーブなどの野菜を煮出すことで作ることができます。

全粒穀物:30秒でできるとか、2、3分で食べられるようになるものは「全粒穀物」ではなく、健康増進や病気に効果的なものではありません。たとえば、スチールカットのオーツ麦は25分から30分調理する必要があります。精製されていない玄米やワイルドライスは40分から45分の調理時間を要します。これらの保存食品を適宜常備し、次のページからの助言やコツを見れば、すぐに料理を作ってお皿に盛りつけることができます。

PBWFの献立の立て方と買い物する方法

まず在庫リストを作りましょう

すでにキッチンにあるPBWFの食品をリストアップしましょう。これらが食事の基本材料になります。家にあるもので食事を作れば、食品を無駄にすることなく、新たな買い物のコストも少なく済みます。

自分の献立を立てましょう

今日から次の週まで、何食分を準備すべきか考えて、食事計画を立ててみましょう。すでに持っている食品を使えるレシピを、ネットや料理本で探してみましょう。

残り物を利用しましょう。毎晩料理するより、毎週3、4種類のレシピを2倍量で作り、すぐに食べられる物を用意することで、料理でやきもきしない数日を楽しみましょう。

朝食と昼食を簡単なものにしましょう。毎週、朝食と昼食は数種類のレシピを選び一度に作ることで、購入しなければならない材料を減らし、台所で費やす時間も減らしましょう。

買い物リストを作りましょう

これで在庫リストを作り終え、レシピを選びましたので、今度は買い物リストを作りましょう。リストを作ることで、不健康な食品の誘惑や衝動買いを買い物カゴに入れないで済みます。買い物リストに入っていないければ買わないように！

定番の食料品を選びましょう

食料品店は、健康への鍵だと称する高額の特等食品であふれています。中には便利なもの(カット野菜など)や、試してみるのが楽しいもの(ゴジベリーなど)がありますが、どれも健康的なプラントベースの食生活に必須なものではありません。食料品の買い物を予算内におさめるためには、旬の農産物、冷凍フルーツと野菜、豆、レンズ豆、玄米、オーツ麦、イモ類などの定番食材を主に選びましょう。

食料品店とオンライン購入

お近くに行きつけの健康食品店や輸入食品店がある場合、当ガイドに載っているお勧めの食材なども多く販売されているかもしれません。ただ、そのようなお店でも、ある種の全粒穀物や豆などの食品は置いていないことがあります。また、そのようなお店がない地域に住んでいる場合、また売っていても価格が高い、家まで届けて欲しい場合などは、インターネットでのオンライン購入をお勧めします。

Amazon.co.jpでは多くのPBWF食材が手に入りますし、価格も他サイトと比べて安い場合があります。いくつかのオンラインショッピングサイトを比較して、より安く高品質の食材を手に入れましょう。

下ごしらえの時間を作りましょう

すべての材料を入手したら、台所で下ごしらえする時間を作ってください。これは1週間の食生活を成功に導くための極めて重要なものです。下ごしらえ時間の目標は、1週間のうちどの日でも、30分でヘルシーなごはんが食べられるようにすることです。そのために下ごしらえの時間を作るのです。すべての穀物と豆類を大量に調理しておき、あまり手をかけずにできる1つの鍋でできる料理を2、3作って一食分ずつ冷凍しておきます。盛り合わせるだけでランチやおやつを簡単に作れるように、果物と野菜を洗って切っておいたり、数日間食べられる大盛りのサラダを作っておきます。

夏の食事へのアドバイス

- 新鮮さを最大限にするために、旬の食品を買きましょう。平日の食事やおやつに使いやすいように、野菜を週末に洗って切っておきましょう。
- 簡単なおやつにするため、ジッパー付きの袋にスライスした野菜を分け入れ、作りおきのフムスや豆のディップをつけて食べましょう。
- 豆のバーガーパテをたくさん作り、冷凍できる入れ物に入れて冷凍し、オーブンやグリルですぐに調理できるようにしておきましょう。バーベキューに持っていくのにもとても便利です。
- 朝食やおやつのために、メロンやパイナップルのような生の果物を切っておきましょう。新鮮さを長持ちさせるためにフリーザーバッグに入れて凍らせることもできます。冷凍果物は夏のおやつとしてとても便利でおいしいです！

冬の食事へのアドバイス

- 大量のスチールカットのオートミールを調理しておき、まだ温かいうちに干しブドウやクランベリーを混ぜ入れましょう。平日の朝食のために小分けにして冷蔵しておきましょう。
- レンズ豆と野菜のスープや、豆や野菜のシチューを大量に調理しておき、温めて昼食に食べられるように小分けにして冷蔵しましょう。
- その他の穀物(玄米、キノア、大麦など)と植物性たんぱく質(焼き豆腐、ひよこ豆、うずら豆など)を大量に調理しておき、サラダなどに入れて使うことで、平日の夕食が楽に作れるようにしましょう。
- 調理しておいた穀物や豆類と一緒に食べられるように、すぐ蒸して食べられる冷凍野菜を用意しておきましょう。

オーガニック食品を買うことが必要なのはどんな時でしょう？

残留農薬が多い食品12種類 (可能な限り必ずオーガニックのものを買う)

1. りんご
2. もも
3. ネクタリン
4. いちご
5. ぶどう
6. セロリ
7. ほうれん草
8. パプリカ
9. きゅうり
10. プチトマト
11. スナップエンドウ
12. じゃがいも

2013年のアメリカ農業局による農産物の調べでは、3015の食品サンプルのうち、3分の2近くに農薬が残留していました！

残留農薬が少ない食品15種 (慣行農法でも最も安全なもの)

1. アボガド
2. スイートコーン
3. パイナップル
4. キャベツ
5. えんどう豆(冷凍)
6. たまねぎ
7. アスパラガス
8. マンゴー
9. パパイア
10. キーウイ
11. ナス
12. グレープフルーツ
13. カンタロープメロン
14. カリフラワー
15. サツマイモ

出典：The Environmental Working Group, ewg.org



プラントベース料理の作り方の秘訣とコツ

プラントベースの調理は難しくありません。ただキッチンでのコツを新たに2、3覚えていただきます。それができれば、簡単に植物性の食事を手早く作れるようになります。植物性食品の料理が簡単にできるようになるために、以下の方法をぜひお試しください。

大量調理で時間をセーブ

考えてみると、米を炊く場合10食分でも 1食分でも同じだけの時間を要します！ 穀物や豆はもちろん、スープやベジバーガーのパテのように完成した料理でさえ、1度に大量に調理して、余った分は冷凍しておきましょう。それが時間の節約になり、温めるだけでいつでも簡単にヘルシーな食事ができるようになるのです。

おすすめはスロークッカー

具沢山のスープなど、1つの鍋で労力が少なくできる料理を作るときには、スロークッカーが大きな味方です。例えば朝、豆のスープに使う材料を全部スロークッカーに放り込んでスイッチを入れれば、仕事から帰った時にはヘルシーでおいしい夕食が待っています。スロークッカーは、家電量販店やAmazon.co.jpで入手できます。

野菜をおいしく食べる調理法はたくさんあります

野菜は生で食べるほか、蒸したり、オーブンでローストしたり、網であぶる、グリルで焼く、フライパンで炒めるなどさまざまな調理法があります。これらの方法は野菜に別の味わいや食感を与えてくれます。すべての調理方法を試すまで、その野菜を嫌いにならないでください。芽キャベツはしばしば嫌われていますが、ローストするとクリスピーで美味しいごちそうに変身します！ 炒めものは、油の代わりに水や野菜出汁を代用し、油は使わないでおきましょう。

包丁の正しい使い方を学びましょう

植物性食品をそのままホールフードで（精製や加工をしないで）食べるということは、食品のいくつかは自分で切ったり刻んだりしなければならないということを意味します。キッチンに丈夫なまな板と切れ味のいい包丁があると、料理の大きな助けになります。必要ならば、基本的な包丁の使い方はお料理教室で学ぶか、YouTubeなどの無料動画を観て学ぶなどをおすすめします。

ハーブやスパイスを使いましょう

生または乾燥のハーブやスパイスは、化学調味料や食塩を使うことなしに、食品の味を自然に引き出してくれます。ハーブやスパイスはまた、抗酸化物質や植物性栄養素がとても豊富なので、ほんの一振りするだけで、慢性疾患を予防したり回復を手伝ってくれます！ あらかじめブレンドされたビン入りのスパイスを選ぶ場合には、必ずラベルを見て食塩が入っていないことを確認してください。使い方は、始めはレシピにならって生あるいは乾燥ハーブやスパイスを使いますが、慣れてくると自分の好みで自由自在に使いこなせるようになるでしょう。

うまみを追加しましょう

「うまみ」は塩辛さ、甘み、苦み、酸っぱさの次に来る5番目の味覚です。うまみは通常肉と関連するおいしさであることが多いです。いくつかの野菜もうまみを持っていて、植物性の料理をよりおいしくしてくれます。きのこ、大豆、味噌、麴、甘酒などとその他の発酵食品、昆布、トマト、ジャガイモ、海藻類、ニュートリショナルイーストなど、うまみの多い食品を追加して、さらなるおいしさを楽しんでください。

プラントベース(ヴィーガン)のお料理教室に参加してみましょう

もし、お住いの地域やお近くにプラントベースでヴィーガン、あるいは精進料理、マクロビオティック、ローフードなど（肉類、鶏、魚、乳製品、卵を使わない）のお料理教室がありましたら、参加してみるのもよいでしょう。お料理のレパートリーが広がるはず。お料理本ならネットショップのAmazon.co.jpでヴィーガン、精進、マクロビオティックなどのキーワードで検索をすれば、日本語で出版されているプラントベースの本がたくさん出てきます。また、無料動画のサイトYouTubeでも、同じキーワードで検索すると無数の日本語お料理動画が出てきます。ただ、注意すべきなのは、たとえばプラントベース（ヴィーガン、精進料理、マクロビオティック、ローフードなど）の料理であっても、健康的なホールフードでないものもあるので、精製した材料（油脂、白砂糖、塩）や加工食品を多く使うレシピを作ることは避けましょう。

乳製品や卵の植物性食品への置き換え方

牛乳

豆乳、アーモンドミルク、ライスマルクなどの植物性ミルクは、簡単に牛乳の代わりになります。

生クリーム

カシュークリームは、乳製品クリームのような見事な質感で満足させてくれます。生のカシューナッツに水または他の液体(お料理には野菜出汁、スイーツには植物性ミルク)を混ぜ、高速ブレンダーまたはミキサーで完全に滑らかでクリーミーになるまで攪拌して下さい。

バター

お菓子を焼く際には、アップルソースやバナナをつぶしたものがバターや油の代わりになります。アーモンドやカシューナッツを高速ブレンダーまたはミキサーで粉碎させれば植物性バターが作れます。マーガリンは動物性脂肪や添加物が使われており、トランス脂肪酸も多いため使いません。

卵

お菓子を焼く際には卵の代わりに「フラックスエッグ」を使ってください。挽いたフラックスシード大さじ1杯に水大さじ3杯を混ぜ、ゼラチン状になるまでかき混ぜてください。これを、必要とされる卵の個数分の量を作ってください。

つなぎとして使うとき(ベジバーガーパテに使うときなど)は、大さじ2杯のコーンスターチと大さじ2杯の水をよく混ぜ合わせ、必要とされる卵の個数分の量作ってください。代わりに1/4カップの豆腐を使うこともできます。

スクランブルエッグの代わりには、ぜひスクランブル豆腐を試してみてください。ターメリックを少量入れれば卵のような色を出すこともできます。

チーズ

チーズは多くの人にとってやめるのが最も難しいものですが、健康改善のためには最も重要なステップです。チーズのような風味とパルメザンチーズのような食感のためには、ニュートリショナルイーストを使いましょう。ほとんどのニュートリショナルイーストは健康に取って欠かせないビタミンであるビタミンB12を添加してあります。また、豆腐やカシューナッツをチーズの代わりに使うレシピを探してみましょう。



第5章

日常生活への取り入れ方 アイデア

一口、一日ごとに健康を取り戻す

家族でプラントベースの食生活に親しむ方法

プラントベースホールフードの食生活は、あなただけではなく家族全員にとっても健康的ですので、ぜひ家族にも取り入れてもらいたいものです。あなたがより健康的な食生活に向かって方向転換をするとき、家族も一斉に同じ方向を向いてもらうのは、もしかしたら難しいかもしれません。ここでは、あなたの家族がPBWFの食生活を取り入れてくれるためのいくつかのアイデアをお伝えします。

子供達と一緒に楽しみましょう

子どもたちは、自分も一緒に選び準備した食べ物を食べたがるものです。子供たちと一緒に買い物に連れて行き、新しい果物や野菜を選ぶようにすすめてみましょう。また、レシピを選ぶときには、子供たちにも新しいプラントベースのレシピを選ばせてあげてください。子供たちには、年齢に応じた食事の準備の手伝いをするよう誘いましょう。たとえば、えんどう豆のさやをむいたり、人参の皮をむいたり、年長の子供では材料の重さや量を測ってもらったり。子供たちが家族の食事の準備に貢献するようにすることで、子供たちはわくわくしながら食卓に着くでしょう！ そうなれば、食卓を家族にとって楽しい平和と感謝の場にすると同時に、理想的な教育の場にすることができます。

家族の好物を植物性に作り変える

家族の好物や好きな料理を、プラントベースに作り変えることで、家族を安心させましょう。たとえば、すき焼きを薄切りの厚揚げと野菜で作ったり、ハンバーグを豆と雑穀で作ったり、グラタンを無添加豆乳で作るなど、ほとんどの料理はプラントベースに作り直すことができます。自分の好物に似た料理なら家族も試しやすく、食べてみるとプラントベースバージョンがどんなにおいしいかを知って驚くでしょう！

お手本を示しましょう

親であれば、子供の目はいつもあなたを見ています！ 一口食べるごとに、あなたは子供たちにお手本を見せているのです。自分の親が健康的なプラントベースの食品を喜んで食べているのを見れば、子供たちも同じように食べてみようとし、食べてみればきっと気に入ってくれることでしょう。両親や兄弟、パートナーも同じです。このように、まず自分が食べ方を変えることで、愛する家族をより健康な生活と人生に導くことができます。どうぞ喜びと愛情を持ってお手本を示してください。



PBWFの食費を予算内に収めるには

プラントベースホールフードの食生活にすると、ずいぶん食費がかかるのではないかと心配される方がいます。これは、この食べ方をするためには高価な「スーパーフード」や特別な食品を買わなくてはならない、という思い込みから来るようです。事実はまったくそんなことはありません！プラントベースの食生活の予算は、今までの食生活と同じか、高価な肉などを買わないためむしろ安くつくかもしれません。米ハーバード大学の研究でも、限られた予算内で健康的な食生活を送るためには、ナッツ、豆類、全粒穀物、大豆製品などのプラントベース食品を多く買い、肉や乳製品を買い控えるべきだと結論付けました。米国農務省(USDA)は、1食あたりと重量あたりの価格および、栄養価あたりの価格を比較した場合、果物や野菜などの健康的な食品は、肉やジャンクフードなどの不健康な食品よりも安いことを発表しました。あなたのプラントベースの食生活がお財布にも優しいものになるように、いくつかのコツをお教えしましょう。

献立を立てましょう

食費を予算内に納めるには、ページにもあるように、まず献立を立てることで。買い物に行く前に、家にどんな食品があるのかを調べる時間を取って下さい。すでに家にある食品を使ってできるレシピを探してください。選んだレシピと買い足さなければならない常備食品をもとに、買い物リストを作ってください。献立を立てることで、スーパーや食料品店での衝動買いを防ぐことができ、いつもヘルシーな食事が楽しめます(予定外にファーストフードレストランやコンビニに寄ったりありません)！あなたの料理の腕が上がるにつれ、家に常備している食品を使って数分でプラントベースの食事が素早く作れるようになるでしょう。献立を立てることは、早期の挫折を防ぐためにもとても重要なことです。

常備食品を中心に購入しましょう

健康食品店やオンラインで売られているパッケージ入りのスーパーフード。健康にいいのなら、とつい購入したくなるかもしれません。でも、プラントベースの食生活をするために、高価な専門食品を買う必要はないのです。旬や季節の農産物、豆腐、乾物、冷凍フルーツ、冷凍野菜、缶詰の豆類、乾燥レンズ豆やひよこ豆、玄米、オート麦、じゃがいもなどお財布に優しいPBWFの常備食品を中心に購入しましょう。

価格や内容を比較しましょう

食料品の買い物をするときには、できれば最低2つのお店で、同じ量の同じ食品を一体いくらで売っているか、また品質はどちらが良さそうか比較してから買うのが理想です。また、Amazon.co.jpや楽天ショッピングのような大手ショッピングサイトでは、たくさんの業者が競い合って、同じまたは似た商品の販売価格を決めています。価格や内容を比較してお得な商品を見つけたら、使い切れる程度に定番食品を買って蓄えておくとう便利でしょう。

農産物は賢く買いましょう

食生活がプラントベースになると、食費の大部分は農産物のためのものになるでしょう。できる限り旬や季節の食材を使った献立を考えましょう。その方が安いだけでなく、より栄養に富み、おいしくなるのです。農産物は、すべて無農薬やオーガニックで揃えるのが理想ですが、入手困難な種類や地域も多く、価格も高くなります。このスタートガイドの23ページにある、無農薬またはオーガニックで買うことが最も重要な12の果物と野菜(参照)をご覧ください。これらの野菜や果物は、できる限りオーガニックを買うことをお勧めしますが、それ以外は慣行栽培(通常の栽培方法)でも通常は問題ありません。冷凍の果物と野菜のような、より経済的な形の農産物も取り入れてください。冷凍食品は栄養価が低いように思われますが、実は果物や野菜が最も新鮮で栄養価の高い時点で急速冷凍をさせています。

さあ、料理をしましょう！

出来合いやテイクアウト、デリバリーなどの食べ物は便利かもしれませんが、便利さと共に価格も高く、油や塩、砂糖、添加物が多く、逆に栄養価は低くなっています。出来合いの容器入りの食品ではなく、できる限り素材から自分で作ることが一番健康にもよく、買い物も予算内におさえられます。



プラントベースホールフードで外食を楽しむ

PBWFの食生活を選んでも、外食を楽しむことはできます。アメリカのように多くの人が健康的な食事を選ぶようになってくると、多くのレストランが健康的でおいしいプラントベースのメニューを出すようになります。また、少しの手間で、通常のお店でもプラントベースの外食が可能になります。外食するときにも、ヘルシーな食事をするためのアドバイスを次に示しました。

- **聞くことを恐れないうでください!** レストランや料理店の経営は、あなたが払うお金で成り立っているのです。完全植物性(肉類、魚介類、乳製品、卵なし)の料理を作ってもらえるか、電話やお店で直接聞いてみましょう。当日その場で対応してくれるお店はありますが、前日以上前に頼んで予約をすれば、対応してくれる可能性は増えます。また、メニューを見て食べられそうなものがあつたら、「これは乳製品が入っていますか?」とか、「卵は入れないでできますか」など、具体的に聞いてみましょう。大きいチェーン店でレシピが決まっているところより、小さなお店の方が融通が聞くこともあります。
- **油と塩に注意して下さい。** レストランでは一般的に驚くほどたくさんの油と塩を使っていて、野菜炒めでさえ多くの油で炒められています。油抜きで、とお願いしたり、可能な場合、野菜を蒸すことができないか頼んでみたり、塩の量を減らしてもらえるか聞いてみてください。
- **精製された穀物に注意して下さい。** 白米や玄米などが選べる時は、必ず玄米を選び、白パンと全粒粉パンを選べるときは、必ず全粒粉を選びましょう。
- **お店でPBWFの食事を組み立てる。** 少量づつの一品料理を数多く置いているお店なら(和食、小料理屋、居酒屋、スペインのタパスなど)、PBWFの料理を何品か頼んで、自分の食事を組み立てることが可能です。
- **油脂を使わない料理を選ぶ。** 「焼いた」、「蒸した」、「生」のものを選び、「揚げ物」、「クリーミー」、「チーズ焼き」や「バター焼き」などは避けましょう。料理のソースや出汁にも動物性脂肪や素材が使われていることが多いので、聞いて確認しましょう。
- **サラダドレッシングにご注意ください!** ノンオイルドレッシングでない限り、通常ドレッシングは油と塩分、そしてカロリーでいっぱいです。もしもノンオイルの選択肢がないときには、必ずドレッシングを別添えにしてもらい、フォークにドレッシングを少量つけてサラダを食べる方法をマスターして、野菜そのものの味を楽しみましょう。

- **お店に入る前にネットなどでメニューを見ておく。** あらかじめネット検索で調べ、近所の健康的なプラントベース料理の選択肢があるお店を見つけましょう。<https://www.happycow.net/>では世界中のヴィーガンレストランやヴィーガン対応が可能なお店が検索できます。

ヴィーガンレストランまたはヴィーガン対応店

- 東京や大阪、名古屋、京都、沖縄などの都市を始め、それ以外の都市にも、完全植物性のヴィーガンやベジタリアンレストラン、またはいくつかヴィーガンやベジタリアン料理を提供していたり、通常のお料理から肉や卵、乳製品を抜いたりヴィーガン対応をしてくれるお店がどんどん増えてきています。実際にどこにどんなお店があるかは、ネット検索を利用したり、フェイスブックページ、ブログ、口コミ情報などでお調べください。たくさんの情報が出回っています。

マクロビオティックカフェやレストラン

- マクロビオティックとは日本人が考案した一物全体菜食主義の食べ方です。魚やだしを使用する場合があるので要確認ですが、揚げ物を避ければほとんどの場合PBWF食として楽しむことができます。

精進料理店

- もととは仏教の戒律(殺生をしない)を守るためや禅僧のための菜食。今では季節の野菜や大豆製品などを使った、数多くの品を少しづつ一度に楽しめる料理となっています。

和風居酒屋や野菜料理を掲げるレストラン

- ヴィーガンコースが全店で食べられる(要予約)居酒屋チェーン店なども出てきています。普通の居酒屋でも、冷奴、湯豆腐、枝豆、焼き野菜、サラダ、ベジタブルスティック、焼ききのこ、きゅうりやわかめの酢の物、焼きなすなど、たくさん食べられる料理があります。季節の野菜をうたう料理店では、多くの旬の野菜各種をPBWFで楽しむことができます。

ほかにも南インド料理(ヴィーガン料理多し)、中華料理(ラードと動物性だしを使わないように頼む)、イタリア料理(ミネストローネスープやサラダ、チーズ抜きの野菜やきのこのピザ)、フルーツパーラー(生クリームなし)、サラダバー、豆腐や湯葉料理専門店など、ご自分でPBWFを楽しめるレストランや料理店を開拓してみましょう!

旅行中もプラントベースで健康な食生活を

出張や旅行は海外の場合は時差、国内でも普段と違うスケジュール、慣れない環境などで体調や気分を崩すことがあります。不健康な食事はさらにこれを悪くするだけです！目的が仕事であっても遊びでも、健康的な食生活はしっかり守りながら、あなたの旅行を楽しみましょう。

外食は前もって計画をしましょう

オンラインで探るか、ホテルのコンシェルジュに電話をして、旅先でもPBWF食が食べられるお店を探しましょう。

食べるものを持参しましょう

飛行機、列車、車、どの移動方法でも、自分で持参すれば確実に健康的な食事ができます。りんご、オレンジ、スナップエンドウ、スティック型に切ったセロリ、人参など、旅先でもつぶれない果物と野菜を持って行きましょう。豆のサラダやディップなども簡単に作れて持ち運びしやすいです。全粒穀物のパンにナッツバターを塗ったサンドイッチを作って持参したり、持ち運びしやすく腐らないドライフルーツ(砂糖無添加)とアーモンドやくるみなどの生のナッツを一緒に混ぜたスナックを持っていきましょう。なくなったら現地のスーパーや食料品店で買い足すことができます。

ファーストフードは避けましょう

車での移動の際はファーストフード店ではなく、スーパーや食料品店に立ち寄りましょう。スーパーや食料品店はより多くの種類の健康的な選択肢があるうえ、多くの店ではすぐに食べられる各種サラダやカットフルーツを売っています。

1日に1回は自分の部屋で食べよう

旅行中でも、朝食は自分で準備ができます。チャック付きの袋に生のナッツ、種子類やドライフルーツを入れた健康的なスナックを食べながら、牛乳の代わりに無調整豆乳を飲んだりできます。即席オートミール、フルーツとナッツを袋に入れて持って行き、食べる時にお湯をかければ温かく美味しい朝食が食べられます。お昼や夜も現地で見つけた旬の果物、野菜や豆のサラダ、全粒粉のパン、手作り豆腐などを買って部屋でゆっくり食べることができます。

水をたくさん飲みましょう

いつもよりたくさん水を飲むように心がけましょう。飛行機内、乾燥したホテルの部屋、暑い気候、塩分の多い外食、飲酒など、旅行は脱水を起こす環境になりがちです。

もちろん、短い移動なら食事をせず水だけを摂取することもできます。空港での食事はせず、健康的な食事が可能な場所に着くまで待ちましょう。



プラントベースでの人付き合い

PBWFの食生活を始めたら、普通の食生活を送る人と違うことで孤独を感じることにあられるでしょう。新しい食べ物の選択肢や内容が、友人や家族のものと大きく異なることになるからです。この人たちの多くは、あなたがPBWFで健康になるのを見るにつれ喜んでくれ、その選択をサポートしてくれるでしょう。さらには、あなたと同じ食生活を取り入れる人も出てくるでしょう。しかし中には、あなたの新しい食生活を疑問に思ったり、攻撃してくる人が出てくるかもしれません。以下には、うまく人付き合いをしながらも、自分で決めた健康的な食生活を貫くためのコツを紹介します。

- パーティーや会食、宴会、飲み会や食事に誘われたら、できるだけ早くあらかじめ主催者にメールで自分の新しい食生活について知らせましょう。家庭でのお呼ばれなら、自分用はもちろん、みんなで分けて食べるためのPBWFの料理を喜んで持参すると伝えましょう。レストランやホテル、料理店などでの開催なら、希望の食事に対応してもらえるかどうかを自分で聞くために、主催者からお店の名前や連絡先をもらえるかどうか聞いてみましょう。前もってこのように準備することで、集まった時に気まずくなるのを避けることができます。
- 「話す」のではなく、「見せ」ましょう。他の人の食べ物の選択については、悪いと決めつけたり批判したりしないようにしましょう。食生活はとても個人的なことなので、多くの人は人前で話をしたくないのです。PBWFの食事の利点について皆に伝えたいという衝動があるでしょうが、話す代わりにただ実行して見せてください。健康的に体重が落ちたり、髪や肌ツヤがよくなったり、以前より元気になったりすることで、周りはいずれ気がついてくれます。

- もし誰かがあなたの食生活について質問してきたら、その質問に答えたり、自分がPBWFについて知っていることを教えてあげてください。決して批判的にはならず、正直に自分の成功と失敗について教えてあげましょう。そして、その人が私も試したいと言った時は、このスタートガイドのことを教えてあげてください。
- 一緒に食事をしている人が、あなたが食べたくないものを注文させようとしたり、食べさせようとしたら、食べないとはっきり断りましょう。自分と自分の主治医が、その肉、チーズなどは自分の健康に良くないと判断したのだと、はっきりとそして礼儀正しく答えてください。このことがしばしば人の興味をそそり、プラントベースの栄養について建設的な会話を始めることにつながります。あなたの食生活が、「訳のわからない退屈なこと」から、「健康的で興味深いこと」に変わるのです！
- 誰かがあなたの食生活の選択を攻撃してきたら、むきになりそうな衝動を抑えてください。優しく、しっかりと、この食べ方が自分にとって一番よい選択なのだと伝えてください。自分のPBWFの栄養についての知識と、それがどのように自分を助けてくれたかを、いつでも喜んで伝える準備があることを知らせてください。

他の人と違っていても大丈夫、ということ覚えておいてください！ あなたは自分の健康にとって一番よいチョイスをしているのです。他人を喜ばせたり居心地よくさせるために、自分の健康を犠牲にしないでください。ここで述べたような状況に対し、優しく、誠意を持って応えたら、あなたの友達、同僚や家族は、あなたのチョイスを尊重するでしょう。



第6章

より大きな視点で見る

健康の現状と地球の持続可能性

より大きな視点で見る：健康をめぐる現状

現代の加工され包装された、いわゆる「便利な」食品は、購入する時はプラントベースホールフードの食品より値段は安いかもしれません。しかし加工することにより栄養が失われたこれらの食品が直接的に引き起こす病気、そしてその治療にかかる医療費を見ると、結果的に高くついてしまいます。動物性タンパク質や脂肪が多く、高カロリーな加工食品やインスタント食品、添加物などの消費が非常に増加している日本でも、アメリカと同じような健康をめぐる問題が多発しています。

- アメリカでは、総医療費の約80%が、生活習慣病など予防可能な慢性疾患の治療に費やされていると試算されています。日本でも、厚生労働省による統計(平成27年度)によると、特定健康診査受診者総数のうち、メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満(内臓肥満・腹部肥満)に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上の症状が一度に出ている状態に該当した人の数は、都道府県別受診者総数の最小で12.9% 岐阜県)から、最大17.5%(沖縄)にのぼることがわかりました。その上、メタボリックシンドローム予備軍とされた人の数も、10.3%(新潟県)から14.6%(沖縄県)と記録されています。メタボリックシンドローム該当者と予備軍を合わせると、受診者の3人に1人から4人に1人が生活習慣病にかかっているか、かかる寸前であることがわかります。
- 厚生労働省の調査によると、日本人の平均寿命はいまだ延びていますが、健康寿命と平均寿命の差が明確になってきています。健康寿命とは、「健康上の問題で、日常生活の制限がない期間」であり、その健康寿命が終わり、「日常生活に制限のある不健康な状態」で生きる平均約9年(男性)・12年(女性)の期間にも、生活習慣病や慢性疾患を患う多くのケースが増えています。

- 厚生労働省健康局による「平成27年国民健康・栄養調査」を見ると、20代から70歳以上までの国民の年齢階級別野菜類の摂取量の平均値を調査したところ、20代がもっとも少なく、そこから少しずつ多くなり60代がピークとなっていることがわかります。中でも健康に特に良い緑黄色野菜を例にとると、20代は60代の約67%しか食べていないことになります。
- 厚生労働省健康局による「平成27年国民健康・栄養調査」によると、平成24年の場合、日本全国で糖尿病が強く疑われる人は約950万人、糖尿病の可能性を否定できない人は約1100万人と、総人口の1億2751万5千人の約6人に1人が糖尿病の疑いと可能性があることがわかりました。
- 厚生労働省による平成28年の国民医療費調査では、国民所得のうち医療に使われた割合は10.76%で、調査が始まった昭和30年の3.42%と比べると約3倍の増加となっています。また、同年度の人口1人当たりの国民医療費は33万2000円で、11000円であった昭和40年にくらべ約30倍に跳ね上がっています。



処方は「プラントベースホールフードの食生活」です！



より大きな視点で見る：健康と環境を同時に守る

飼料を作るための土地を、森林やプラントベース食品の耕作地に！

PBWFの食生活から摂る栄養が、先進国に現在蔓延している慢性変性疾患を予防し、進行を止め、治癒さえさせる能力があることはすでに科学的に証明されています。人々が主に植物性食品を摂取する生活習慣に移行することは、自国においても、世界的にも必要不可欠なことです。最後に、ここではより大きな視点で地球の環境保全の観点から食生活を見てみましょう。

地球の表面の多くを覆っている海や川などの水を除くと、地球には約3240万平方キロメートルという、約60億個のアメリカンフットボール場（それぞれ広さ約5261平方メートル）の広さに相当する耕作可能な土地があります。現在、地球には70億人以上の人々がおり、2050年には90億人に達すると予測されています。

一般的なアメリカ人の食事(SAD)は、その多くが肉や卵などの動物性たんぱく質と乳製品で構成されています。日本人の肉類や乳製品、卵の消費量も平均して年々上昇しています。このように、人間が肉類や乳製品を毎日食べる食生活を可能にするには、まず肉や乳製品を提供する家畜を育てるために大量の植物性飼料（とうもろこしなど）を作らなければなりません。先ほど述べた耕作可能な地球の土地のうち、フットボール場2個分の土地のほとんどが、実は1人の人間が1年間に食べる肉や乳製品の元となる動物の餌を作るために使われているのです！地球に住む私たち70億人全員がもしもそのような食事をしたら、少なくとも地球がふたつは必要になりますが、もちろん地球はひとつしかありません。

それに対し、もしプラントベースの食生活をすれば、同じフットボール場2個分の土地で、14人もの人が1年間に食べられる量の植物性食品を生産できると試算されています。

(右ページ図1)

もし世界中の人々がPBWFの食生活を取り入れたら、肉や乳製品への需要がなくなり、それらの家畜の飼料のために作られる作物がいらなくなり、約50億個分のフットボール場に相当する耕作地が自由になります。その耕作地は、自然破壊が進む地球を再生するために森林に戻したり、世界の人口増加に対応するため、プラントベース食品の新たな耕作地にすることもできます。(右ページ図2)

穀物を作るか、肉を作るか

植物性食品の生産か牛肉の生産のどちらが効率的かを見てみると、牛肉の生産では、穀物が持つカロリーの約96%が無駄になり、食物繊維は100%が無駄となります（牛は牛肉になる時、餌として食べた穀類の総カロリーの4%分のカロリーにしかならず、牛肉には食物繊維は含まないため）。人間が約100グラムの牛肉（190カロリー）を食べた場合1食分ですが、その100グラムの肉を作り出すために牛が餌として食べた穀物をもし人間が食べた場合、3人の大人が1日中食べるのに十分な量になるのです。

牛肉の生産はまた、大量の水も無駄にします。たった4.5キロの牛肉を生産するのに必要な水は、なんと4人家族が1年間飲むのに十分な量なのです！（右ページ図3）

最も健康的で身体に良い植物性の食生活は環境にも良く、増加し続ける世界人口を食べさせていける唯一の方法なのです

PBWFを主とした食事＝地球の持続性

慢性疾患の1番の原因と、環境保全における差し迫った問題の1番の原因は、1つであり同じものだったのです。それは有毒な欧米式の食事です。自分や家族の健康を守り、病気を予防し、地球環境を守るための食べ方はPBWFのみなのです。それはサステイナビリティ（持続可能性）という、私たちの大切な自然や資源を長期的に守りながら、もうすぐ90億人になろうとする地球上の人々が飢えないで済むためにも必要な食生活なのです。



残りの人生の始まりである今日こそ行動を起こしましょう！一口ごとに健康をチョイスしましょう！



Figure 1
図1

一般的なアメリカの食生活 (SAD) では、フットボール場2つ分の土地で1人しか食べることができない (PBWFでは14人)



Figure 2
図2

もし世界中の人々がPBWFの食生活をすれば、約50億個分のフットボール場に相当する耕作地を森林に戻すことが可能

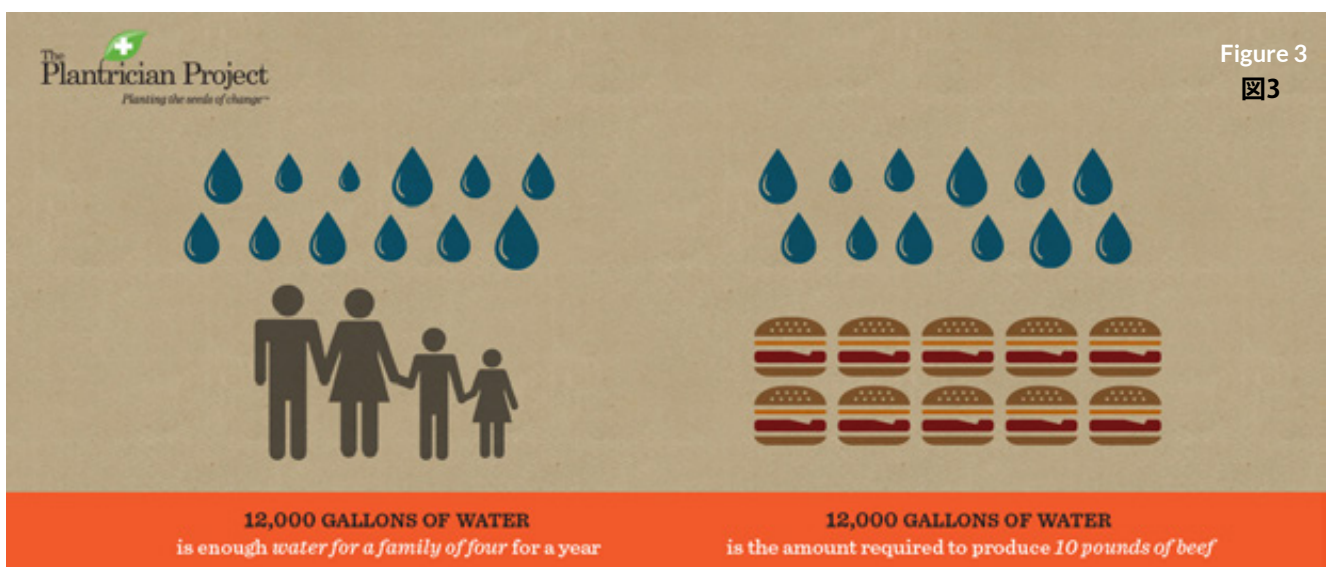


Figure 3
図3

45,000リットルの水は家族4人が1年間飲む水として十分だが、4.5キロの牛肉を作るためには、同じく45,000リットルもの水が必要である



第7章

参考資料・文献・メモ欄

すべて科学的研究に基づいています

参考資料・文献

U.S. Department of Agriculture. What we eat in America. Available from www.ars.usda.gov/services/docs.htm?docid=18349.

Finkelstein EA, Khavjou OA, Thompson H, Trogdon JG, Pan L, Sherry B, et al. Obesity and severe obesity forecasts through 2030. *Am J Prev Med*. 2012;42(6):563–70.

Centers for Disease Control and Prevention. Childhood Obesity Facts. 2015. <http://www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm>

May AL, Kuklina EV, Yoon PW. Prevalence of cardiovascular disease risk factors among US adolescents, 1999–2008. *Pediatrics* 2012;129:1035–1041

Centers for Disease Control and Prevention. High Blood Pressure Facts. 2015. <http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>

Centers for Disease Control and Prevention. DC National Diabetes Fact Sheet. 2011.

Ko F, Vitale S, Chou CF, et al: Prevalence of nonrefractive visual impairment in US adults and associated risk factors, 1999–2002 and 2005–2008. *JAMA* 2012, 308:2361–2368.

American Diabetes Association 63rd Scientific Sessions, New Orleans, June 13–17, 2003; K.M. Venkat Narayan, MD, chief of the diabetes epidemiology section, CDC; Judith Fradkin, MD, director of diabetes, endocrinology and metabolic diseases, NIDDK.

Wilson, J. (2014, March 11). Report: Cancer will be No. 1 killer in U.S. - CNN.com. Retrieved June 8, 2015, from <http://www.cnn.com/2014/03/11/health/cancer-care-asco-report/>

Forks Over Knives, The FOK Diet. Retrieved June 3, 2015, from <http://www.forksoverknives.com/the-fok-diet/>

Greger, M. (2015, Aug 3). Antioxidants. NutritionFacts.org. Retrieved Aug 5, 2015, from <http://nutritionfacts.org/topics/antioxidants/>

Greger, M. (2015, July 26). Phytonutrients. NutritionFacts.org. Retrieved Aug 5, 2015, from <http://nutritionfacts.org/topics/phytonutrients/>

Barnard, N. (2010, Sept 5). Tainted or not, eggs are not safe. SunSentinel.com. Retrieved Aug 5, 2015, from http://articles.sun-sentinel.com/2010-09-05/news/fl-egg-safety-forum-0905-20100905_1_eggs-dates-and-codes-cholesterol-numbers

Greger, M. (2015, Aug 3). Processed foods. NutritionFacts.org. Retrieved Aug 5, 2015, from <http://nutritionfacts.org/topics/processed-foods/>

Greger, M. (2015, Aug 3). Cholesterol. NutritionFacts.org. Retrieved Aug 5, 2015, from <http://nutritionfacts.org/topics/saturated-fat/>

Greger, M. (2015, Aug 3). Cholesterol. NutritionFacts.org. Retrieved Aug 5, 2015, from <http://nutritionfacts.org/topics/cholesterol/>

Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, Brown SE, Gould KL, Merritt TA, Sparler S, Armstrong WT, Ports TA, Kirkeeide RL, Hogeboom C, Brand RJ. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA*. 1998;280:2001–2007. doi: 10.1001/jama.280.23.2001.

Barnard, N. (2015, July 27). The warning signs of clogged arteries. PCRM.org. Retrieved Aug 5, 2015, from <http://www.pcrm.org/nbBlog/index.php/the-warning-signs-of-clogged-arteries>

Esselstyn C. B., Gendy G., Doyle J., Golubic M., Roizen M. F. A way to reverse CAD? *The Journal of Family Practice*. 2014;63(7):356–364.

Esposito K, Giugliano F, Di Palo C, Giugliano G, Marfella R, D'Andrea F, et al. Effect of lifestyle changes on erectile dysfunction in obese men: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2004;291:2978–2984.

Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2011 Oct 7.

Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, Turner- McGrievy G, Gloede L, Green A, Ferdowsian H: A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. *Am J Clin Nutr* 89:1588S–1596S, 2009

Tantamango-Bartley, Yessenia; Jaceldo-Siegl, Karen; Fan, Jing; Fraser, Gary. Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. *Cancer epidemiology, biomarkers & prevention* : a publication of the American Association for Cancer Research, cosponsored by the American Society of Preventive Oncology. 2013 Feb; 22(2):286-94

Wiseman M. The Second World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research Expert Report. Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: A global perspective. *Proc Nutr Soc.* 2008;67:253-6.

Cullum-Dugan, D., & Pawlak, R. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 801-810.

Macknin, M., Kong, T., Weier, A., Worley, S., Tang, A.S., Alkhoury, N., Golubic, M. Plant-Based, No-Added-Fat or American Heart Association Diets: Impact on Cardiovascular Risk in Obese Children with Hypercholesterolemia and Their Parents. *The Journal of Pediatrics*, 2015.

Protein in the Vegan Diet. Retrieved June 3, 2015, from <http://www.vrg.org/nutrition/protein.php>

Rizzo, N.S., Jaceldo-Siegl, K., Sabate, J., Fraser, G.E. Nutrient profiles of vegetarian and nonvegetarian dietary patterns. *J Acad Nutr Diet* 2013 113(12):1610 – 1619.

Messina, M. Soybean isoflavone exposure does not have feminizing effects on men: a critical examination of the clinical evidence. *Fertil. Steril.* 2010;93:2095-2104.

A.H. Wu, M.C. Yu, C.C. Tseng, & M.C. Pike. Epidemiology of soy exposures and breast cancer risk. *Br J Cancer*, 98(1):9-14, 2008.

M. Iwasaki, M. Inoue, T. Otani, S. Sasazuki, N. Kurahashi, T. Miura, S. Yamamoto, & S. Tsugane. Plasma isoflavone level and subsequent risk of breast cancer among Japanese women: a nested case-control study from the Japan Public Health Center-based prospective study group. *J Clin Oncol*, 26(10):1677-1683, 2008.

B.N. Fink, S.E. Steck, M.S. Wolff, J.A. Britton, G.C. Kabat, M.M. Gaudet, P.E. Abrahamson, P. Bell, J.C. Schroeder, S.L. Teitelbaum, A.I. Neugut, & M.D. Gammon. Dietary flavonoid intake and breast cancer survival among women

on Long Island. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 16(11):2285-2292, 2007.

Greger, M. (2012, Oct 12). How Much Soy Is Too Much? *NutritionFacts.org*. Retrieved June 3, 2015, from <http://nutritionfacts.org/video/how-much-soy-is-too-much/>

Feskanich D, Willett WC, Colditz GA. Calcium, vitamin D, milk consumption, and hip fractures: a prospective study among postmenopausal women. *Am J Clin Nutr.* 2003;77:504-511.

D Feskanich, H A Bischoff-Ferrari, A L Frazier, W C Willet. Milk consumption during teenage years and risk of hip fractures in older adults. *JAMA Pediatr.* 2014 Jan;168(1):54-60.

Calcium and Vitamin D. Retrieved June 3, 2015, from <http://www.veganhealth.org/articles/bones>

G. Edgren, O. Nyren, and M. Melbye. Cancer as a ferrotoxic disease: Are we getting hard stainless evidence? *J. Natl. Cancer Inst.*, 100(14):976-977, 2008.

J. M. Stankiewicz and S. D. Brass. Role of iron in neurotoxicity: A cause for concern in the elderly? *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*, 12(1):22-29, 2009.

Philip C. Calder, “N-3 Polyunsaturated Fatty Acids, Inflammation, and Inflammatory Diseases,” *American Journal of Clinical Nutrition* 83 (June 2006): 1505S-19S.

Jennifer J. Otten, Jennifer Pitz Hellwig, and Linda D. Meyers, eds., *DRI: Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements* (Washington, DC: National Academies Press, c. 2006), http://www.nal.usda.gov/fnic/DRI/Essential_Guide/DRIEssentialGuideNutReq.pdf.

Marijke van Dusseldorp, Jorn Schneede, Helga Refsum, et al., “Risk of Persistent Cobalamin Deficiency in Adolescents Fed a Macrobiotic Diet in Early Life,” *American Journal of Clinical Nutrition* 69 (April 1999): 664-71.

Jacobs DR Jr, Tapsell LC, Temple NJ. Food synergy: the key to balancing the nutrition research effort. *Public Health Reviews.* 2011;33:507-529.

- Barnard, N. (2015). The Dangers of Dairy. Retrieved from http://rouxbe.com/live-events/Dr-Barnard-02/details?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=Plant%20Based%20List&utm_campaign=Dr%20Barnard
- A. Drewnowski. The cost of US foods as related to their nutritive value. *Am. J. Clin. Nutr.* 2010 92(5):1181 - 1188
- C. L. Connell, J. M. Zoellner, M. K. Yadrick, S. C. Chekuri, L. B. Crook, M. L. Bogle. Energy density, nutrient adequacy, and cost per serving can provide insight into food choices in the lower Mississippi Delta. *J Nutr Educ Behav* 2012 44(2):148 - 153
- W. O. Atwater. Foods: Nutritive Value and Cost. USDA 1894 NA(NA):1 - 30
- Carlson, Andrea, and Elizabeth Frazão. Are Healthy Foods Really More Expensive? It depends on How You Measure the Price, EIB-96, U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service, May 2012.
- Bernstein AM, Bloom DE, Rosner BA, Franz M, Willett WC. Relation of food cost to healthfulness of diet among US women. *Am J Clin Nutr.* 2010 Nov;92(5):1197-203.
- Batmanghelidj, F. (1995). Your body's many cries for water: You are not sick, you are thirsty! : Don't treat thirst with medications (2nd ed.). Falls Church, VA: Global Health Solutions.
- McGinnis JM, Foege WH. Actual causes of death in the United States. *Journal of the American Medical Association.* 1993;270(18):2207-2212.
- Center for Medicare & Medicaid Services. National health expenditures and selected economic indicators, levels and average annual percent change: Selected calendar years 1990-2013. Washington, DC: Center for Medicare & Medicaid Services, Office of the Actuary; 2004.
- Institute of Medicine. The future of the public's health in the 21st century. Washington, DC: National Academy Press; 2002.
- American Heart Association. 2014. Executive Summary: Heart Disease and Stroke Statistics — 2014 Update. *Circulation.* 129:399-410. <http://circ.ahajournals.org/content/129/3/399.full>
- DeVol R and Bedroussian A. 2007. An Unhealthy America: The Economic Burden of Chronic Disease — Charting a New Course to Save Lives and Increase Productivity and Economic Growth. <http://www.milkeninstitute.org/publications/view/321>
- The Council of Economic Advisers. The Economic Case for Health Care Reform. The White House. <http://www.whitehouse.gov/administration/eop/cea/TheEconomicCaseforHealthCareReform/>
- Tuso P, Ismail M, Ha B, and Broletto C. 2013. Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. *Perm J.* Spring; 17(2): 61–66. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3662288/>
- Centers for Disease Control and Prevention. 2015. Leading causes of death. <http://www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of-death.htm#>
- Food and Agricultural Organization of the United Nations. fao.org
- United States Census Bureau. [Census.gov](http://census.gov)
- Lappe, Frances Moore. Diet for a Small Planet. 1982.
- Robbins, J. (1987). Diet for a new America. Walpole, NH: Stillpoint.
- Plantrician Project, plantricianproject.org

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features a series of evenly spaced, horizontal orange lines that run across the entire width of the page. The background is a solid light gray color. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

The
Plantrician Project

Planting the seeds of change™

www.plantricianproject.com

Copyright ©2015 The Plantrician Project. All Rights Reserved.

ザ・プラントリシャン・プロジェクト
変化への種をまこう