

## プラントベースフードとは？

原材料が植物のものだけを使ってできている食品のことです。肉、卵、ミルク、バター、チーズの代替となる加工食品が製造・販売され、畜産物や水産物に似せて作られていることが特徴です。プラントベースフードは様々な環境問題を解決すると言われており、地球温暖化や水汚染、食糧問題も解決するかもしれないと言われています。

### Topic 01 プラントベースフードの利点と欠点

利点) 肥満度指数が低く、糖尿病や心臓病の発生率が低い傾向があるという研究があります。カロリーや脂質の摂り過ぎを防ぐことができるようで、健康面に良い影響を与えます。動物性食品と比べて植物性食品由来のプラントベースフードは環境負荷が低いです。

欠点) プラントベースフードは健康に良いですが、植物由来の食品のみで構成されているため、一部の栄養素が不足する可能性があります。



### Topic 02 地球温暖化がなぜ起きるか

地球温暖化は人間が出す温室効果ガスの他に、食品面も地球温暖化に影響を与えていることがわかっています。畜産における温室効果ガスの一番の要因が、牛や羊などの家畜の腸内発酵によるメタン排出です。次に多いのが、家畜の排泄物やその管理里の際に発生する温室効果ガス排出量であり、約14億トンとされています。ですが植物由来の代替肉なら生産の家庭で排出されるメタンがほとんど発生することはなく、地球温暖化を遅らせられるかも知れないと言われています。この他に気候変動、水源保全にも良い影響を与えていると言われています。

資料 3 家畜別メタンガス(CH<sub>4</sub>)排出割合



### Topic 03 ヴィーガンとベジタリアンの違い

ヴィーガンとは、一切の動物性食品の摂取を避ける人々のことです。また食品に留まらず、動物性由来の衣服・日用品なども含めあらゆる動物性製品の使用を制限している人たちもいて、その理由は動物愛護や環境保護の観点さらには宗教上の理由などが由来しています。

ベジタリアンとは動物性食品の一部に制限をかけている人々のことで、一般的には肉類・魚類を食べない人々を指します。中でも乳製品だけを食べるベジタリアンは「ラクト・ベジタリアン」と呼ばれていて、乳製品と卵類を食べるベジタリアンは「オボ・ベジタリアン」と呼ばれています。

### Topic 04 プラントベースフードの種類

沢山のプラントベースフードがありますがその中であるのがこの3つです。

#### プラントベースエッグ



#### 大豆ミート



#### プラントベースナゲット



### Topic 05 プラントベースフード ハンバーグレシピ！

- ①大豆ミートを80度のお湯に5分浸けて戻す。ザルにあげて水洗いと絞りを2〜3回繰り返す。玉ねぎはみじん切りにして油で炒めて冷ましておく、豆腐は水切りしておく。
- ②ボウルに1を合わせて塩、胡椒、片栗粉を加えてよくこねて、2等分の小判型にする。
- ③フライパンに油を引き、中火で2を焼く裏返したらふたをし、火が通るまで蒸し焼きにして取り出す。器にハンバーグとお好みの野菜を盛り付け、ソースをかけて完成。ソースは中火でケチャップと中濃ソースを混ぜる。

ベジミート 片栗粉大さじ  
1  
こしょう適量  
玉ねぎ4分の1 油適量  
中濃ソース大さじ1  
木綿豆腐 塩小さじ1/3  
ケチャップ大さじ2  
～必要なもの～



