

## 2010 年度第 5 回地球市民教育勉強会

テーマ:「ベジタリアンと出会うサタデーナイト★」

目的: シンガポール出身のベジタリアンのディディさんや、沖縄のベジタリアンの方々と一緒に、なぜベジタリアンなの？からベジタリアンと世界のつながりについて国を超えて考えていく。

◆日時: 2010 年 11 月 27 日(土)18:00~21:00 ◆佐久川宅

◆ゲストスピーカー: ディディ・サルバーギャさん、佐久川さん

◆担当: 岸本 佳子 ◆参加者: 18 名(スタッフを含む)

◇参加者の自己紹介: 名前、

ベジタリアン勉強会に参加しようと思ったきっかけ→ベジタリアンと社会はどうつながっている？/アレルギーを持っているお客さんがたくさんいる、自分も肉を食べていない、ベジタリアンのことを知りたい/マクロビオティックに興味を持っていた。魚と卵を何故食べないのを知りたい/肉、油ものを取らないとなると血や肉となるものはどこから得ているのか知りたい/マクロビオティックをしていたときに、体がすごく軽くなった。またベジタリアンのことを聞く機会があり興味を持った/ベジタリアンの食事のレパートリーを習いたい/好きな外国の女優がベジタリアンで運命を感じてきた/自分が興味ある人がベジタリアンであることが多いので気になっていた。

◇ベジタリアン 佐久川さんのお話

最初はベジタリアンに全く興味を持っていなかった佐久川さんがベジタリアンになったきっかけをお話。特別な人が世の中から離れて生活しているイメージであったベジタリアンから、ヨガと瞑想を知ったことをきっかけにベジタリアンを始める。哲学を習うようになってベジタリアンことを理解し始め、実際にベジタリアンにまぎっていった。沖縄の食文化にも触れ、これまでの自分の食生活が自分で選んできたことではなく、世の中の流れの中で形成されていたことに気付き、社会への疑問や関係を考えるようになっていった。ベジタリアンであることは、ごく自然のことであり植物の文化になじんでいく、心身共にベジタリアンであることをお話。

\* ベジタリアンの語源 ベジターレ(ラテン語)の意味: 活力を与える。

ベジタリアンはただ野菜を食べる人という意味ではなく、力がみなぎっていく食べ方のこと。持久力が出るし、筋力もアップ、耐久力もある。

◇◆ベジタリアンの方の手づくりベジタリアン料理のお食事◆◇

◇ディディ・サルバーギャさんのお話

食べものが体だけでなく、精神にも反映していることをお話してくれた。内臓はそれぞれの意識を持っており、怒りや恐れは社会にも反応するもので、犯罪や社会の問題は私たちの精神状態が反映している。自分の食べたものが精神に反映し、それが社会にまでつながっている。またベジタリアンと社会問題の繋がりで、世界ではお腹を空かせる必要はないが、しかし社会で力を持った人たちが、人々に肉を消費させている現実があることをお話。理解しているだけでは何もならない。世界は私たちが生きているところなので、行動を起こして欲しい。

#### ◇参加者の感想

- 料理もおいしかったし、いろいろな気付き、出会いがあってよかったです。ありがとうございました。
- いろいろな方がベジタリアンに関心を持ってきているのが嬉しい。もしも、もっと興味を持ってくれる人が増えてくれるといいなと思う。
- お食事おいしかったです。ごちそうさまです。ベジタリアン＝肉や魚を食べない人という理解しか持っていませんでした。社会とのかかわりについてこんなにも思いを抱いていたのはおどろきです。私は幼児体験で 20 歳を超えるまで肉やさしみを食べることができませんでした。おとなになってやっと少しずつ食べれるようになったので、現在の自分の状態も否定したくないというのが正直なところ。食に感謝できそうです。
- 今日はありがとうございました。精進料理と言ってよいか、ベジタリアンのおいしいのがわかった。今の行き過ぎている経済が食文化を曲げている、または、食に対する感謝をわすれているのでは。ベジタリアンがいけないとか、肉魚を食するのがいけないではなく、この社会改革が必要だと思う。行き過ぎた食生活を考える時期だと思った。
- 皆でおいしい食事を食べながら勉強会楽しかったです。皆の話が聞けて、勉強になりました。新しい人とも出会えてよかったです。
- とてもおいしくて楽しかったです。肉に対しての見方がだいぶ変わりました。瞑想、ヨガについても、もっと関心があります。
- 「ベジタリアン」ってほわーんとしたイメージの中でいて、詳しく話ができて良かった。また、実際にもととはベジタリアンじゃない→ベジタリアンってのが身近に感じだし、ベジタリアンになる苦勞(酒つき合い)についても納得!!ベジタリアンだけのあつまりの中では聞けない意見も一緒に聞けて良かった。
- 今回この会に参加して、食に対しての考え方が変わりました。さくがわさんやディディさんがベジタリアンについて、沢山のことを教えてくれて、おいしい食事でも食べられてとても良い経験ができました。お肉を食べることで、自分の体にも影響があるなんて考えたこともなかったし、牛や豚を飼うことで、かえって野菜が育ちにくい環境を作っているなんて、この会に参加するまで考えたことがなかった。
- いろんな方の、いろいろな考えがきけてとても為になりました。食事とてもおいしかったです。ありがとうございました。