smile FOOD おいしく“たべる”。
＜連載＞

体も地球も喜ぶ食生活、世界的ブームの「プラントベース」とは？

撮影／菅原景子　取材・文／岡林敬太

近ごろ実践する人がぐんと増え、話題を集める「プラントベース」の食生活。スターバックス コーヒージャパンでも、今年6月にプラントベースのフードメニューが拡充され、ますます私たちの身近なものとなってきました。けれど「プラントベース」の意味やメリット、日常への取り入れ方についてまでは、詳しくわからない人も多いはず。そこで今回は、ブーム以前からプラントベースの食生活を続けているプラントベースフードアドバイザーの中村美穂さんをお招きし、今こそ知っておくべき基礎知識を教えてもらいます。

食生活を少し変えるだけで体にも環境にも優しくなれる

そもそも「プラントベース」とは何なのか？　中村さんに解説してもらいましょう。

「プラントベースはPlant（植物）とBased（由来）を組み合わせて作られた言葉。厳密に定義が決まっているわけではないのですが、基本的にはプラントベースフードとは、野菜、果物、穀類、豆類など『植物由来の原材料を使用した食品や食事』のこと。さらに、そういった食生活までを含めることもあります。健康食として、そして地球環境に優しい食事として、ここ数年欧米を中心に広がりを見せていますが、日本でも2020年、東京オリンピックの前くらいからよく耳にするようになり、インバウンド需要も見込んで、スーパーやコンビニ、飲食店などでも多く見かけるようになりました」

プラントベースが世界的なムーブメントとなっている理由は、健康面だけでなく、「地球環境に優しい」から。

「地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガスの一部は畜産業から排出され、また、温室効果ガスを吸収する役割がある熱帯雨林も、畜産の牧草地拡大のために伐採されていると言われています。そんな中、地球環境を守るために畜産に頼らず、プラントベースを選択しようとする動きが世界的に広がっているのです」

管理栄養士・プラントベースフードアドバイザーとして活躍中の中村美穂さん。まだプラントベースという言葉が広まる以前の2009年より、野菜料理を中心とする料理教室を運営。また、昨年にはプラントベースのお弁当とお菓子の専門店を開業しました。

プラントベースは「肉を食べてはいけない」というわけではなく、「植物由来のものを、より

積極的に摂っていこう」という考え方。「ベジタリアン」や「ヴィーガン」と混同されることもありますが、それらとは少し意味合いが異なります。

「ベジタリアンは菜食主義者のことで、基本的に肉や魚は食べませんが、乳製品、卵、ハチミツを摂るかどうかは個人の判断に委ねられています。そんなベジタリアンの中でも、完全に植物由来のものしか摂らない生き方をする人々のことを、ヴィーガン（完全菜食主義者）と呼びます。ヴィーガンは肉や魚、乳製品、卵、ハチミツを一切口にしないほか、革製の衣類は身につけない、動物由来の成分を含む化粧品は使わないなど、厳格なルールを守っている方が多いです」

その点、プラントベースは、あらゆる食を否定しない中立な立場を保っており、ルールも特にないので、完全菜食を貫かずとも誰でも気軽に始められます。肉食中心だった食事を、少しだけ肉食以外にシフトしてみる。それでも充分に、プラントベース。そしていざ始めてみると、心身にうれしいさまざまな効果があるそうです。

野菜中心の食生活にすると体調が良くなり、思考も冴える

地球に優しいプラントベースですが、私たちの心身には、どんな良いことがあるのでしょうか？主なメリットを紹介していきましょう。

腸内環境が整う

「植物由来の食品に多く含まれる『食物繊維』の摂取量が増えることで腸内環境が整い、便秘や冷え症、肌荒れ、頭痛が解消されるなどの効果が期待できます」

肥満を予防できる

「プラントベースフードは基本的に低脂肪かつ低カロリーなので、コレステロールや中性脂肪値を適正にし、肥満や心血管疾患を予防してくれます」

免疫力がアップする

「野菜中心の食生活でビタミン、ミネラル、ファイトケミカルが補給されることにより、免疫細胞が活性化され、健康の維持・改善に役立ちます」

疲れにくく、思考もクリアになる

「特に生の野菜や果物を積極的に摂り入れると代謝が促進され、疲れにくくなります。体調が整うと、思考もクリアになっていきます。また、地球に優しい食生活をしていると考えると、心も前向きになれますよね」

健康へのメリットがいっぱいのプラントベースフードたち。「肉を使わなくとも、プラントベースフードだけで、主食もおかずもサラダも作れますし、おやつやドリンク、そしてデザートまでカバーできます」。プラントベースに小難しいイメージを抱いていた人も、意外と気軽に実践できることに気づくはず。

プラントベースは、私たち日本人との相性も抜群だとか。

「もともと日本には、仏教と結びついた、菜食中心の『精進料理』などもあり、プラントベースには親しみの深い国民性です。戦後、食の欧米化が進み、好んで肉を食べる人が増えましたが、近年になってプラントベースというカルチャーが欧米から逆輸入されたような状態。つまりプラントベースは、私たちにとって元来なじみのある、伝統的な日本の食文化とも言えるんですよ」

プラントベースの食材を一番取り入れやすいのは、和食。和食を意識的に食べるようにするだけでも、プラントベースへの大きな一歩と言えそうです。

主なプラントベース食材、
それぞれの栄養価は？

代表的なプラントベースの食材と、それぞれの栄養価を見ていきましょう。

野菜

「プラントベースにおいて、まず最優先して摂るべきは野菜です。特に旬の野菜は栄養価が高く、味も美味しいので積極的に食べましょう。またプラントベースでバランスよく栄養をとるためには、ホールフード（未精製の植物性食品を、葉や根や皮なども含めて丸ごと食べること）が理想。普段捨ててしまうこともある部分には、実はビタミン、ファイトケミカル、食物繊維などが豊富に含まれているんですよ」

果物

「バナナやオレンジのほか、ビタミン、食物繊維、たんぱく質、脂質を多く含むアボカドや、ビタミンCの含有量がトップクラスのキウイもおすすめ。お好みの果物をいくつか混ぜ、スムージーにして飲むのもよいかも。ただし果物は糖質も多く含むので、摂りすぎに気をつけましょう」

キノコ類

「エリンギ、しいたけ、まいたけ、えのきだけ、なめこなどのキノコ類は、食物繊維が多く含まれているため整腸効果が期待できます。また、ダイエットや美肌作りの味方であるビタミンB群も豊富。菜食中心だと不足しがちなビタミンDも補給できます」

野菜、果物、キノコ類の代表例。「小松菜、ブロッコリー、オクラ、アスパラなどの“緑の野菜”は特にたんぱく質の含有量が多く、鉄分やカルシウムも豊富なので、肉の代わりに最優先して摂りましょう。かぼちゃ、ニンジン、トマト、パプリカ、ビーツなどの野菜や、オレンジなどの果物には、ビタミン類をはじめとする栄養素がたっぷり。もやし、エリンギ、バナナは1年中手に入りやすく、しかもお手頃価格で食物繊維を摂取できる強い味方です」

穀類

「主食はなるべく全粒穀物を食べましょう。全粒穀物とは、栄養価の高い皮や麦芽、胚といっ

た部位を除去していない穀物のことで、玄米、雑穀、オートミール、小麦胚芽などを指します。精製された穀物（小麦粉や白米）よりも、食物繊維やビタミンB群、たんぱく質、鉄分、カルシウムなどが豊富に含まれています」

豆類

「大豆、ひよこ豆、インゲン豆、小豆、えんどう豆などの豆類には、良質なたんぱく質をはじめ、炭水化物、ビタミン、ミネラルなどがバランス良く含まれています。特に現代人に不足しがちなビタミンB群が豊富」

ナッツ類

「アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ピスタチオ、マカデミアナッツなどのナッツ類は、五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）や食物繊維が豊富。特に脂質が潤沢ですが、血糖値の上昇を抑え、コレステロールを下げる不飽和脂肪酸なので、適度に摂取すれば美容にも健康にも好影響を与えてくれます」

種実（しゅじつ）類

「ゴマやチアシードなどの種実類は、小粒ながら、ビタミン、ミネラル、食物繊維、たんぱく質、不飽和脂肪酸が豊富。料理に振りかけたり混ぜたりして取り入れましょう」

穀類、豆類、ナッツ類、種実類の代表例。写真左上より右回りで、ゴマ、オートミール、玄米、クルミ、アーモンド、大豆、豆腐、乾物のおすすめである乾燥ワカメ、チアシード。中村さん自身は日常の食卓において、「野菜と豆製品」を特に積極的に取り入れ、主食に関しては「オートミールか玄米」を常食。おやつは「ナッツ類」を食べることが多いそうです。

一緒に食卓を囲む家族がいる場合、どのようにプラントベースを導入すればよいのか？　主婦

であり二児の母でもある中村さんの考えを聞いてみました。

「家族でも、年齢・嗜好や健康状態によって求めるものは異なりますので、互いの意思を尊重するべきです。我が家を例に出すと、私はプラントベースですが、その良さを家族に説明することはあっても、押し付けることはしません。長男はプラントベースを好みつつありますが、成長期の次男は肉料理も食べていますよ」

長く健康に生きるためには「食の自立」が必要不可欠。食べたいものは自分で決めて、自分で作る。そんな姿勢が大事だそうです。

植物性なのに肉の味？ 美味しい代替食品も続々

「プラントベースに興味はあるけれど、お肉も食べたい…」という人におすすめなのが、近ごろ種類も豊富になってきた「代替食品」。原材料は植物性だけど、味や食感は肉そのものという食品が、最近続々と登場しているそうです。

「メジャーなのは『大豆ミート』。大豆を加工し、肉のような食感に仕上げた『代替肉』です。調理して味付けするものもあれば、レンジで温めるだけで食べられるハンバーグ、ミートボール、焼肉風のものなどもあります。最近の代替肉は美味しいものが増えてきました。ですが、加工食品は添加物が多い場合もあるため、あくまで野菜やホールフードを優先しつつ、肉に代わる選択肢の一つとして代替食品を取り入れると良いでしょう」

大豆ミートには、ミンチタイプ、フィレタイプ、ブロックタイプ、ハンバーグタイプなど、さまざまな種類が。「代替食品の研究開発には日本の食品メーカーも力を入れており、種類も豊富で、どれも美味しい。今後は『代替魚』も発表されるみたいですよ」

ミンチタイ
SOY MEAT
コレステロール
お肉
ブロッ タイプ
SOY ME
低脂質
高たんぱく
動物性原料不使用
CERTIFIED BY
VEGAN
ヴィーガン
VEGEPROJECT.ORG

プラントベースや代替食品の場合、パッケージに「動物性原料不使用」などの文言や、ヴィーガン認証マークが記載されている場合が多いので、スーパーなどでの購入時に参考にしてみましょう。

ちなみに大豆などのプラントベースフードは「発酵させるとさらにメリットが増大する」と中村さん。

「発酵させることによって、旨味と栄養価がアップし、消化吸収も良くなります。大豆を発酵させた納豆や味噌、米ぬかを発酵させて作るぬか漬けなどは、毎日でも食べたいところ。また最近、海外の発酵食品にも注目が集まっています。人気なのが、インドネシア発祥の『テンペ』という食べ物。大豆をテンペ菌で発酵させた食品ですが、納豆ほど味や香りにクセがなく、型崩れしづらいため、代替肉のような存在として幅広い料理で活用できるのが特徴です」

TEMPEH STUDIO TOKYO
TEMPEH STUDIO TOKYO

豆腐や納豆よりも歯応えがあり、食感が肉に近いテンペ。揚げたり、炒めたり、煮込んだりと幅広い調理が可能。日本でもスーパーの納豆売り場などに並ぶケースが増えてきました。写真は、中村さんおすすめのブランド「TEMPEH STUDIO TOKYO」のテンペ。「メーカーによって味が異なるため、あれこれ試して自分好みのものを探してみて」

無理せずマイペースに継続し
体の変化をチェックしてみよう

初心者が上手にプラントベースを取り入れ、継続するコツはあるのか？　アドバイスを聞いてみましょう。

「まずは1日1食、あるいは1週間に1食でも構いませんから、季節の野菜を中心に、プラントベースフードを積極的に取り入れることから始めてみましょう。旬の野菜は安価で、栄養素が豊富。そして何より美味しいです。旬の味わいを実感できれば、四季折々の野菜をもっと食べたくなり、習慣が長続きするはず。自炊が苦手な方は、“乗せるだけ”などラクな調理法でOK。例えば下で紹介する『ブッタボウル』は、初心者でも簡単に作れますし、とても美味しいのでお試しください」

アメリカ西海岸発祥で、新時代の健康食として話題の菜食丼「ブッタボウル」。作り方は簡単。オートミールや玄米といった「穀類」の上に、たっぷりの「野菜」やアボカド、「代替肉・豆類（写真はテンペの照り焼き）」ほかを盛り付け、カシューナッツなどともに、ゴマなど好みの「植物性ドレッシング」をかけるだけ。丸いボウルがブッダ（仏陀）のお腹に似ていることや、精進料理のイメージから、その名がついたとか。

プラントベースを継続することに成功したら、自分の体の変化に目を向けてみましょう。

「体が軽くなった、便秘が治った、コレステロール値が下がったなどの具体的な健康効果が出始めると、モチベーションがアップして、より心地よく暮らせるようになります。その喜びを、ぜひみなさんにも味わってほしい。無理をすると心地よさが消えてしまうので、肉を食べたくなったら食べてもOK。プラントベースは意識の高いものでも、ハードルの高いものでもありません。食生活を楽しむ新たな選択肢の一つと思ってください」

その選択が結果的に、自分の健康のみならず、地球環境を守ることにもつながるかもしれません。できることからさっそく始めてみましょう。

「肉を断ち切るのが難しい方は、『肉の量を半分にして、その分、野菜を倍にする』といった取り入れ方でもOKです。頑張りすぎず、自分のペースでプラントベースを楽しんでみてください」

INFORMATION

中村美穂

管理栄養士・料理家。プラントベースフードアドバイザー、フードコーディネーター、国際薬膳調理師、ローフードマイスター1級（ローヴィーガン認定東伏見校校長）。東京農業大学農学部栄養学科管理栄養士専攻卒業後、デリ・レストラン商品開発を経て、保育園栄養士に。2009年に独立し、料理教室「おいしい楽しい食時間」を開催するなど、プラントベースのレシピを提案する。2021年、プラントベースのテイクアウト専門店「aika」を東京・小金井市にオープン。メディア監修、書籍や雑誌へのレシピ提供、フードスタイリング、執筆、食育講座なども行う。

URL／https://www.syokujikan.com