

「台湾の菜食主義者」への感想、コメント等

平成 17 年(2005)4 月 16 日

「地球に謙虚に」運動代表 仲津 英治

去る4月7日に発信した「台湾の菜食主義者」に対し、多くの方々から、感想&コメントを頂きました。下記にその要旨を纏めました。と同時に職場の菜食主義者の友人から追加の情報も頂きました。まだ理解不足のところがありましたので、彼の趣旨を下記1. に併せまとめてご紹介します。

1.台湾の菜食主義者(現地語=素食主義者)の現状

1-1 菜食主義者人口

中華民国衛生署の統計によれば、19—44 歳の人口中、約 10%を占め、約 200 万人強と推計されています。

1-2 菜食主義の理由

宗教的理由が一番多く、中でも仏教の教えによるところが一番大きいようです。一番厳格な菜食主義者は、肉食(魚も避ける)の他、ネギ類、ニンニク、ニラなども忌避するようです。

この他、健康上の理由から肉食を避ける人も多く、環境問題から菜食を志している人も増えており、有機食材を扱う店(割と見かけます)も増加してきているそうです。

1-3 菜食レストラン

菜食主義者用のレストランも増加、多様化しており、台湾はそれらの分布度において世界トップクラスとのことです。その内容も国際的で、日本式、タイ式、インド式、フランス式などあるそうです。

1-4 菜食主義者のカテゴリー

第 1 カテゴリー: 野菜と果物のみを食する。肉類(魚肉も含む)は一切無し、卵、乳の他、五葷も(ネギ類、ニラ、ニンニクなども)避ける。これら野菜は匂いが強く精神的作用があるからだと言います。

第 2 カテゴリー: 第 1 ランクにほぼ同じだが、卵と乳は頂く。

第 3 カテゴリー: 旧暦の 1 日(新月)と 15 日(満月)の時のみ、菜食主義者になる。毎日第 1. 第 2 ランクに徹するのは、色々な事情で難しい人の実施方です。

第 4 カテゴリー: 朝食の時のみ、菜食主義を実行する。昼食、夕食時は全て頂く。交際の理由からの方が多いとのことです。

以上のカテゴリーを合計して人口の約 10%、200 万人強の菜食主義が台湾には。おられるとの事です。

2.「台湾の菜食主義者」(05.4.7 発信)への感想、コメントなど

| 番号 | 返信者の関係 | 主な文章 |
|----|--------|---|
| 1 | 台湾知人 | 台湾でも仲津様のような環境に熱心的かつ有能力的な方がもっといれば、いくらも台湾のためになれるでしょうと思います。やはり人間はものすごく身近なことについてはあんまり深く考えない、あるいはあたりまえのことと思込んでしまう傾向がありますね。たとえば蛇口を捻れば水が出るわ、スイッチを入れれば電源がくるわ、お肉はおいしいから満足するまで食うとか、表のことだけ気がつきますね。その故環 |

| | | |
|---|-----------|--|
| | | 境に無駄の多い負担をかけていますね。台湾の地元の間人として言えることは、仲津様の文章を読んだ後に二つの感想があります。ひとつは身の周りの環境を再認識できて、うれしいこと;もうひとつは仲津様の文章はなければ自分も多分一生もそこまで考えなかったこと。汗顔の至りです。 |
| 2 | 大学クラブ知人 | いつも、興味深い情報やご意見を頂きありがとうございます。菜食主義のお話は大変興味があります。小生も野菜を多く食すると体調が良いのがわかります。肉食、イクラ・卵、ししゃも、ビール、アルコールなどは私には良くありません。アルコールはほとんどやめました。それで、毎朝ニンジンリンゴなどの野菜ジュースを作って飲んでます。断食にも大変興味があります。軽微な断食をすると良いのですが、しかし、実行はできません。一日2食は、西式健康法(詳しくは知りませんが)においても勧めている様式でしょう。台湾人の宗教も生活様式も興味深いものでした。大変ありがとうございます。いつも興味深く読んでいます。 |
| 3 | 異業種交流会友人 | 今回のレポート「台湾の菜食主義者」の内容を興味深読ませていただきました。実は、同じマンションに台湾の方が居られ親しくしていますが、あまり菜食主義の話も聞かないため、驚きました。数年前に、観光で数日間台北近郊を回りましたが、どこも美味しい中華料理ばかりを堪能してきました。—————夜の街の屋台でも、中華風の料理が多く台湾で菜食者が1、2割もいるとは思ってもよませんでした。やはり、その地に住んでみないと分からないものですね。 |
| 4 | NPO 友人 | 素食主義者って良い名前ですね。こんな環境で過ごせるのは最高ですね。ガテータテ(努力精進して行きましょう！努力精進して行きましょう！)パーラガテ(執着のない努力精進して行きましょう！彼岸の岸へ！)パーラサンガテ(善智識(良き師)と共に執着のない努力精進して行きましょう！) ボーディー スヴァハー(悟りに達しますよう、天の祝福れ！) |
| 5 | 大学クラブ知人 | 日常生活から地球を考えている？眺めている？のには何時も感心してます。私も米と野菜と魚に切り替えてます。自然とそうなってきました。不思議です！！細胞がほしがるモノを食べるのが、脳味噌の仕事と思っています。お袋が台湾での生活で覚えた中華シチューと言っても亜流かな？これが大好物でした。ビーフン(米粉)これも我が家の定番でして、あははー 環境がその後の食生活を基本的に決めるのかな？日本は外的要因で食生活が決まる可能性がありますね。外食産業が浪費の見えざる先兵かな？ |
| 6 | 国鉄友人 | 良い内容のメール、ありがとうございました。 |
| 7 | 会社友人 | 菜食主義者が台湾の場合、社会的にも認知されているようで、多少驚きました。日本の場合、ブームとして、一時的に「美容・健康」のためにやる人はいても長続きせず、いつか、忘れられてしまっているのではないかと思います。私個人的に、菜食主義者ではないですが、肉類を多くはとらず、程よい食生活と思っています。食事の回数といい、減食といい、知らず知らずのうちにやっているのですが、まだまだのようです。台湾から学ぶところは多いようです。 |
| 8 | 台湾知人 | 台湾のベジタリアンの事は知っていたつもりですが、戴いた情報ほどは知らず、大変参考になりました。 |
| 9 | 環境 NPO 知人 | いつも貴重なメールを配信くださって有難うございます。今回の内容も学ぶこと考え |

| | | |
|----|-----------|--|
| | | させられる所が大で、私も含め日本人も考え直さなければと痛感しました。人間の生き方の中に「食」と「宗教」(信仰)が果す役割のようなものをしっかりと位置付けることを、昨今の大多数の日本人にはあまりにも疎かにし過ぎていると思わざるを得ません。 |
| 10 | 環境問題知人 | いつも興味深い記事をお送りくださり有難うございます。エネルギー問題に関心を持っておりますが、「肉食主義者は消エネ・消資源生活者であり、菜食主義者は間違いなく省エネ・省資源生活者です。」というところが特に印象的でした。 |
| 11 | 野鳥の会知人 | 10年くらい前ですが、インドを旅行したことがあります。そのときに乗った国内線の機内食にベジタリアン用のものがありました。お肉の代わりに、大豆タンパクできた、一見お肉に見えるお料理が入っていました。肉食用はチキンでした。宗教上の理由から、牛やら豚やらは避けているようでした。日本でも少数ですが、ベジタリアンはおります。断食道場もありますが、ただ、それ専用のレストランやらケータリングがないのは、採算が取れないのでしょうか。 |
| 12 | 博覧会友人 | 素食主義者と宗教TVについては、まったく聞いたことがなかったので、楽しく読みました。 |
| 13 | 博覧会友人 | 菜食主義者のこと、興味深く読みました。体重もコンスタント、とのこと。健康が第一です。 |
| 14 | 台湾野鳥友人 | 健康のために、私は未来も菜食主義者になるつもりです。(多分定年以後) |
| 15 | 会社友人 | 楽しく読ませていただきました。ご承知のように、インドなどでは菜食主義者(いわゆるベジタリアン)が多く、会食やパーティの準備の際には気を使います。先日、イスラム圏の人、インド人が加わったパーティを主催する機会がありましたが、豚も牛もダメ、菜食主義の人がいる場合備えて、できるだけ野菜の多いメニューにする、など、準備が大変でした。しかし確かに健康にはいいと思いますね。 |
| 16 | 国鉄友人 | 興味深いレポート、有り難うございました。そんなに菜食主義が市民権を得ているとは、驚きです。それも、お話ではずいぶん徹底した菜食ですね |
| 17 | 野鳥知人 | 台湾の菜食主義に関する貴重な体験談をお送りくださりありがとうございました。私も菜食主義者ではありませんが、日頃から健康のために動物性の食品を避けようと努力しているところです。それがただ自分の健康のためだけでなく、地球環境にも深くかかわっていることをお教えいただき、なにやら勇気づけられたような気持ちになりました。 |
| 18 | 環境 NPO 友人 | 台湾お住まいうらやましいですねー。そちらでは、素食の美味しいお料理にハッピーハッピーでした。天道という宗教のご家庭ご親戚にお世話になりました。素食の方々でした。たまねぎ、にんにく、ねぎも使わないお料理にも学びがたくさんありました。 |
| 19 | 博覧会友人 | アジアの伝統に学ぶところは、非常に多いと思います。 |
| 20 | 勉強会友人 | 台湾の情報をありがとうございます。商店会への海外からの視察団で、昼食をご希望のとき、菜食主義者から、宗教的理由による様々な食事制限まで、個々人によってメニューを考えなければならないときがあります。お酒でも同じで、ビールとお酒、ビールと焼酎など。一定の種類で、「私も水割り」と隣の人と同じものを頼むのが、 |

| | | |
|----|--------------|---|
| | | 「隣り農業」の日本人。海外の方々は、それぞれが個性的に注文します。 |
| 21 | 中学友人 | 改めてお米のすばらしさや、菜食主義のよさを認識しました。 |
| 22 | 博覧会友人 | 韓国済州島から周波数 1566kHz で放送している日本向けのキリスト教専門局 FEBC は、日本国内のプロテスタント各派の協力で番組が制作されているとのことです。日本の「放送法」には宗教規制の条文はありませんが、「不偏不党」が重要な条件とされています。 |
| 23 | 異業種交流会 知人 | 中高年は日本でも食生活には随分気をつけておられるようです。野菜中心の食事は結構手がかかりますね。野菜中心の中華料理でどんなものでしょうか？ |
| 24 | 博覧会友人 | 今回のベジタリアンは全く貴情報の通りで、30年程前に訪台した時や、20年程前に先にお亡くなりになった辜振甫さんの親族の方に同家のお寺(?)に案内され、精進料理を寺の庫裏でいただいたとき、色とりどりの皿に盛られたご馳走にびっくりしました。日本では黄檗山満福寺(禅寺)の精進料理が有名で、料理人にきくと、豆類を色々と加工してつくられているようです。年をとると肉を食べるのがこわくなり、白身の魚から菜食に変化していきます。私もほとんど同じ傾向をたどっています。 |
| 25 | 会社知人 | 私の職場にも菜食主義者がいます。最初こちらが気を使いましたが、本人は普通の人と変わらない生活をしています。月に一回チーム内の懇親会をしていますが、菜食主義者が幹事をするなど全くこちらも気を使うような雰囲気はありません。何故菜食主義者になったのだと聞いたら、家族代々菜食主義だから、健康にいいと聞いているから続けているとの事。なお、日本で言う精進料理のレストランはご存知と思いますが、台湾各地にあり、「素食」の名前を出しています。 |
| 26 | 国鉄友人 | いつも忙しくてゆっくり読むひまがありません。しかし、今回の菜食主義は、興味深く、読ませていただきました。還暦をすぎて、健康が何よりも気にかかるようになりました。 |