

# コロナ太りとサステナブルにより世界的ブーム！半年間で驚愕な変化も！ ベジアスリート集団『ベジンジャーズ』も登場！！ 7年連続日本代表！世界で活躍するプラントベースアスリートと、 アスリートフード研究家の夫婦が紹介 カラダと地球と財布にやさしい「プラントベースダイエット」

動物肉の代わりに植物由来の大豆ミートなどを使うプラントベースフードが世界的なトレンドとなっています。関心が寄せられる背景には、世界的な人口増加による食肉の需給バランスへの懸念や環境配慮などがあります。

国内でも、コロナ禍での健康意識の高まりから、日常の食事で植物由来のプラントベース食品を選ぶ人が増えています。そこで、日本を代表するプロマウンテンバイカーでありプラントベースアスリートの池田祐樹選手とアスリートフード研究家の池田清子夫婦が、世界的ブームとなっているプラントベースダイエットをご紹介します。



## 顔の違いにご注目！プラントベースダイエットを実践して起こった嘘のような変化とは！？

### <夫・池田祐樹選手に表れた変化の一例>

- ・スタミナがつき、国内外で行われた数々のレースで優勝！
- ・高血圧→正常値に（アスリートの割に高血圧で、医者に「適度な運動を取り入れてください」と言われたことも！笑）
- ・喘息→医師の診断の元、完治
- ・花粉症→2014年より無症状
- ・風邪をひきやすい→殆どひかなくなる（極端に激しい運動は免疫機能が低下し、感染症にかかるリスクが高まります）
- ・40歳を過ぎた今でも、20代のベストタイムを更新中
- ・むくみが取れてスッキリし、肌ツヤも良くなった。



2014年4月      2014年10月      2019年2月

### <妻・池田清子に表れた変化の一例>

- ・運動後の筋肉痛が以前に比べて軽減
- ・口内炎ができなくなった。
- ・肌が潤い、日焼けからのターンオーバーが速くなった。
- ・30代半ばから始めたランニングで、数々の入賞を果たした。



2014年4月      2019年2月  
(35歳)      (39歳)

## プラントベースダイエットのメリット

### ●健康的に適正な体重、体脂肪率に近づく

動物性食物の摂取による成人病にかかるリスクを減らすことができます。できるだけ植物性、且つホールフードの状態での植物の栄養素を丸ごといただくことで、エネルギー代謝や脂質代謝を促し、健康的な減量・ダイエットが叶います。

### ●地球に優しい

国連食糧農業機関は、**家畜産業は地球温暖化や大気・水質汚染など環境問題の原因になっている**と指摘しています。食肉を生産する過程で大量の水の消費や牛のゲップやおならがCO2の28倍もの温室効果のあるメタンガスを大量に排出しており、これは現在地球から排出されている温室効果ガス全体の15%を占めると言われています。

## ● 財布にやさしい

世界的な人口増で今後肉不足になることが予測。輸入肉が値上がりする中で、植物ベースの肉は必須となります。なお、通常の合い挽きミンチを使ったハンバーグと、乾燥大豆ミートを使ったハンバーグを比較すると、一食で約 700 円お得に！

- ・牛ひき肉 800g を使ったハンバーグ（4 人前） 1200 円前後
- ・乾燥大豆ミート 50g を湯戻しして使ったハンバーグ（4 人前） 500 円前後



大豆ミートを使ったハンバーグ

## プラントベースと、ベジタリアン、ビーガンとの違い

**ベジタリアン**は一般的に肉類を食べない食事法であり、**ビーガン**は、肉類・魚類、卵、乳製品、はちみつなどの動物由来の食べ物を口にしない完全菜食主義のことを示します。とくに**ビーガン**は、動物愛護や福祉、環境問題などへの倫理的考えに基づいた菜食主義とされ、衣食住のすべてにおいて動物由来の製品の使用を避けるなど、厳格なルールを守って生活しています。

一方、**プラントベース**は、肉類・魚類・乳製品・卵・はちみつを口にせず、植物性食材のみの食事という意味ではビーガンと同じですが、「1 日の内 1 食だけ」「週末だけ」、などカジュアルに実践できるヘルシー食事法として、健康と美容を意識するアメリカやイギリスを始めとした若者を中心に、世界的にも大きな注目を集めているのがプラントベースです。

## これさえあればストレスフリー！プラントベースダイエット 3 種の神器

### ① 大豆ミートのミンチ（乾燥タイプ）

まるでお肉！調理すれば恐らく食感的にも大豆ミートだとは気が付かない人が多いのでは？と思います。昨今は大豆ミートを使ったタコライスやインスタントカレーを、コンビニエンスストアや大手生活雑貨店でも目にするようになりました。環境問題に意識の高い若者だけでなく、お肉に比べてカロリーは 1/2～1/4、そしてコレステロールもゼロなのに、お肉と変わらない高タンパク。そして豊富な食物繊維、といいこと尽くめ。ビーガン or NOT ビーガンの垣根を越えて、家族の健康を気遣う主婦にも選ばれています。



### ② 干しえのき

干しえのきは細いので、短時間で出汁を取ることができ、旨み成分がたっぷりなので、味に深みを出す食材としても重宝しています。干しえのきはオーブンで焼いたり、外に干して作ることも出来ますし、市販品もあります。味がどことなくスルメに似ているので、松前漬けでスルメの代用品として使うことも。『エノキタケリノール酸』というえのきにしか含まれていない成分が脂肪を分解させ、肥満予防やダイエットの効果が期待できます。



### ③ 甘酒

麹菌の働きによって素早く栄養素が吸収されるため「飲む点滴」とも称され、健康と美容に良いとブームになっているのが甘酒です。ストレスを和らげる GABA が豊富で、やさしい甘みもこころを癒してくれます。食事からしか摂れない必須アミノ酸 9 種類が、全て含まれています。アミノ酸は筋肉を修復する、美しい肌をつくるといった働きがあります。また、植物性乳酸菌も豊富なので腸内環境も整えてくれます。

市販のものを買うなら、麴（と米だけ）だけでできていて加糖されていないものがおすすめ。炊飯器やヨーグルトメーカーを使って、手軽に家庭で手作りすることも可能です。



## プラントベースダイエットおすすめ簡単メニュー

### 1.大豆ミートとひじきのドライカレー

大豆ミートを使ったドライカレーは、食べ応えもあるのに胃にも優しく、子供から大人まで、そして男性・女性問わずに好評いただいているメニューの一つです。ひじきの旨みでコクもアップ！一度食べ出したら止まらない美味しさです。油を一切使用しないので消化にも優しいですが、大豆ミートの程よいジューシーさを感じられ、タンパク質もたっぷり。ダイエット中の方や、食後の短い時間でトレーニングを行うアスリートにもおすすめです。



### 2.干しえのきの炊き込みご飯

干しえのきを炊飯時に混ぜて炊くだけ。お好みで炊き込みご飯の調味料を加えても良いですし、米とえのきだけでも良い出汁が出て、全体に旨みと香り広がります。更にえのきの豊富な食物繊維が入ることで、血糖値の上昇を緩やかにし、糖の吸収を穏やかにする効果が期待できます。



### 3.甘酒のタンパク質チョコレートスプレッド

玄米麹のみで作った濃厚な甘酒にココアパウダー、キャラブパウダー、ブルーベリーを加えて攪拌すれば、鉄分や抗酸化作用物質も豊富なタンパク質スプレッドの完成です。パンに塗ったり、フルーツにディップしたり。砂糖は一切不使用の為、罪悪感がないどころか体が喜ぶスイーツです。



## プロフィール

### アスリートフード研究家 池田清子 Sayako Ikeda

夫であるマウンテンバイクプロアスリートの池田祐樹に同行し、世界中でサポートした経験を活かしてアスリートフード研究家としての活動を始める。2016年、アスリートフードに関する様々な発信をする場所としてビオトープ株式会社を設立。健康的に強く美しくなる食事をモットーに、アスリートフードの研究及び実践を行っている。2015年からは自身もランナーとしてトレーニング、レース経験を積み重ねている。著書に『EAT GOOD for LIFE』（トランスワールドジャパン出版）がある。東京都青梅市在住。

ビオトープ株式会社 HP <http://biotope-inc.co.jp/>



### プロ・マウンテンバイカー&トレイルランナー 池田祐樹 Yuki Ikeda

所属：トピークエルゴンレーシングチーム USA (MTB) ・ TEAM ALTRA (トレラン)

NBA を目指してアメリカに留学中、大学のアウトドアスポーツ体験でマウンテンバイクに触れたことをきっかけに MTB に転身。長距離レースを得意とし、MTB マラソン世界選手権では7年連続日本代表に。2019年からは MTB 競技に加えてトレイルランを本格的に始め、「マウンテンアスリート」の第一人者として活動をスタート。食生活はプラントベースを実践し、現在8年目。米コーネル大学プラントベース栄養学コース修了。東京都青梅市在住。



### プラントベースを始めたきっかけ

アメリカのチームメイトの影響で、プラントベースを知り、アスリートとして植物性食材だけでもパフォーマンスは下がらず、むしろ上がることを知り、2014年4月より開始。

当初は動物性食品を取らないとスタミナがなくなったり、筋肉がつかなくなったりするのではないかと思っていたが、実際にはパワーの向上、回復スピードの上昇、体重や体脂肪が徐々に適正值に向かって行ったため、現在のライフスタイルとなる。



# 「プラントベースなのに強い」ではなく「プラントベースだから強い」!?

## 新常識！世界で活躍する“植物性食材しか食べない”プラントベースアスリート プラントベースアスリート集団「ベジンジャーズ」も登場！

近年までは、肉や乳製品が健康的な生活に必要な不可欠と思われてきました。野菜だけでは筋肉はしっかりと作れず、スポーツをするうえでも肉や乳製品は欠かせない存在であると思われてきました。

しかし、お肉や乳製品を食べない菜食中心の生活で活躍するいわゆるプラントベースアスリート達が年々増加しています。

### 【世界で活躍するアスリート】

#### ノバク・ジョコビッチ（テニス）

世界一と言われているプロテニス選手、ノバク・ジョコビッチ氏も実はビーガンです。彼はまず乳製品、グルテン（ビーガンとあまり関係ないですが）、そして精製糖を除くところがスタートし、数年かけて少しずつ動物性のものを毎日の食事から切り取って来ました。現在は100%ビーガンのライフスタイルを送っているそうです。この生活について感想を聞かれ「プラントベースのライフスタイルがとても好きです。以前からあったアレルギーの症状などもなくなり、試合やトレーニング後の回復力が高まりました」と言っています。

#### トーリ・ワシントン（プロボディビルダー・フィットネスモデル）

一切肉を食べずにボディビルダーになったことで、一躍有名に。2013年にマッスルユニバース世界大会で優勝し、プロに転身。22年間プラントベースを実践するパイオニア的存在でもあり、そのルックスと爽やかな人柄で、世界中のファンを魅了している。Instagram: <https://www.instagram.com/torre.washington/>

#### ルイス・ハミルトン選手（F1レーサー）

過去に7回も世界チャンピオンに輝くなど、F1界の絶対的王者。環境活動にも精力的で、様々なメッセージの発信や寄付活動を行っている。私生活では、苦勞してコレクションしていた車はガソリン車だった為に幾つか手放し、自宅や別荘で使用するのは電気自動車に乗り換えた。必要のない旅行は極力避けるなど、カーボンニュートラルを目指すため、Co2削減への意識の高い生活を送っている。

### 日本でも、プラントベースな生活を実践しながら活躍するアスリートが増加！

「かぎりなく強く、優しい世界を創る」をテーマに、ベジアスリートが競技種目の垣根を越えて集結！

### <世界を救う！プラントベースアスリート集団「ベジンジャーズ」>

- 活動内容：・ベジアスリートの食事  
・ベジアスリートのマインドセット  
・ベジアスリートの日々の挑戦・・・等々を、下記のSNSで発信中。
- 現メンバー（五十音順）：一ノ瀬メイ（パラ水泳）、井上真美子（バレエダンサー）、浦田 景子（ビーチバレーボール）、柏野海佑（サッカー）、小松原美里（フィギュアスケート・アイスダンス）、佐々木萌（フィールドホッケー）、島田大陸（フットサル）、高橋拓朗（ラグビー）、都倉賢（サッカー）、永井葉月（フィールドホッケー）、日比野菜緒（テニス）、松澤うらら（クラシックバレエ）、松本孝平（サッカー）、山田愛（バスケットボール）、エリック コーピエル（レスリング）  
※池田祐樹・清子もメンバーです
- Instagram アカウント <https://www.instagram.com/vegengers/>
- Twitter アカウント [twitter.com/vegengers](https://twitter.com/vegengers)

