

ベジタリアン（菜食主義者）のベネフィットTOP10

世の中には、野菜が健康に良くて肉は健康に悪い、こんな考え方ある一方で、炭水化物は悪でもっとタンパク質を食べるべき、こんな相反する無数の考え方が存在します。

野菜にも肉などのタンパク質にも、そしてもちろん炭水化物にも、それぞれ体に必要な栄養素が含まれています。単純に「肉を食べない」という理由だけでは必ずしも健康だとは限らず、健康的なライフスタイルと組み合わせられない場合、そのメリットはないでしょう。



反対に肉を食べるからと言って不健康なわけではありません。

例えば1日中座って過ごす時間が多く、高脂肪のジャンクフードをたくさん食べタバコを吸うような生活では、サラダを食べるだけでは不十分です。適切な量のカロリーを消費し、様々な健康食品を食べることも重要なのです。

以下は、適切にバランスの取れている場合、ベジタリアンが得られる10の健康上のメリットです。 ※注：ベジタリアンが誰にでも合うわけでも推奨している訳でもありません！

1 幸せ感・満足感

ある研究では、ベジタリアンは肉を食べる人より幸せを感じていると示唆するデータが示されています。ベジタリアンはうつ病になる可能性が低く、魚や食肉を食べる人に比べて全体的に満足感を感じています。

2 病気との関わり

食療法が適切に行われると、ラクト・ベジタリアン(乳製品は食べる菜食)、ラクト・オボ・ベジタリアン(乳製品・卵を食べる菜食)、またはビーガン・ダイエット(植物性食品のみ)は、総脂肪、飽和脂肪、およびコレステロールが低く、心疾患リスクを低減することが示されています。疫学的データでは、ベジタリアンは現代の食生活によって引き起こされる病気（例えば、冠動脈性心疾患、高血圧、肥満、2型糖尿病、食事が関連する癌、憩室炎、便秘、胆石など）が少なくなることが示されています。

これは、繊維、植物栄養素、抗酸化物質、フラボノイド、カロテノイドの摂取量が多いことに起因しています。

3 体型維持

ベジタリアンは一般的に、穀類、マメ科植物、ナッツ、種子、果物、野菜といった低カロリーで構成された食事の結果として、体重増加を防ぐことができます。

4 毒性が低い

食品由来の病気、抗生物質、細菌、寄生虫、および化学毒素は、植物性食品、特に有機果実および野菜と比較して、肉や海産物に多く含まれているのが一般的です。

5 環境保護

植物ベースの食生活は、ベジタリアンに栄養を与えるのに必要なエネルギーを生み出すための農地が少なく済むため、環境にとってより良い方法だと考えられています。

6 視力

菜食主義者は視力が良く、黄斑変性が少ない傾向があります。

7 お金の節約

植物性食品は、いくつかの珍味を除いて安価である傾向があり、全体的な食費が節約されます。

8 体のパフォーマンスが上がる

タンパク質の摂取量に焦点を当てる食療法がありますが、高炭水化物、低脂肪、ビタミン、ミネラルが豊富なベジタリアン食を正しく行うことで、スポーツのパフォーマンスに効果があるとされています。相反する食療法の研究が行われていますが、世界的にみてもベジタリアンの運動選手の数が増加を続けています。

9 動物の権利を保護する

ベジタリアンの中には、動物の権利保護という倫理的な理由を考慮する人がいます。

10 長寿

ベジタリアンは肉食に比べてより長く健康的な生活を楽しむ傾向が見られます