

ベジタリアンを取り巻く日本の状況

——食育思想と近親者からの干渉——

角 田 尚 子

〔抄 録〕

日本ではまだ認知が低いベジタリアンであるが、何がベジタリアンの妨げになっているのか、その妨げが後のベジタリアンとしての成長にどのような影響を及ぼすかを考える。

本稿では8人のベジタリアンにインタビュー調査を実施し、彼ら／彼女らへの近親者の干渉と、それに対するベジタリアンの反応や対応を読み取った。その結果、欧米のベジタリアンには見られない傾向があることが分った。それは近親者が日本的な食の常識に基づき善意の干渉をすることによって、ベジタリアン自身が食の常識に合わせてしまうという傾向である。また、近親者からの干渉が大きいほど「日本的ベジタリアン」として極めて狭い範囲の行動・活動しかできず、自身の望む食生活が送れないことが分った。他方、近親者からの干渉が少ないほど「欧米的ベジタリアン」として自身の望む食生活を送り、更にはベジタリアン活動を広めていこうとする動きがみられた。

キーワード ベジタリアン, 食育思想, 近親者, インタビュー調査

1. はじめに

既に欧米では定着しているベジタリアンであるが、日本ではまだ、野菜しか食べない人、偏食者としか見られていない。国内ではベジタリアンに関する文献も非常に少なく、一般に認知されているとはいえない。筆者自身もベジタリアンを10年近く実践しているが、何故ベジタリアンであることを主張しにくく、ベジタリアンとしての個性を周囲から認められにくいのかは長年の疑問であった。このようなマイノリティの私が10年近くもベジタリアン生活を送ってこられたのは、定位家族の干渉のなさであった。逆にベジタリアンを主張し難くなったのはパートナーたちの干渉であった。近親者の関与の仕方がベジタリアンのその後の活動を方向づ

表1 ベジタリアンの分類（近藤 2001 の表を参考に筆者が作成）

名称		肉	鶏	魚	乳製品	卵	根菜など	革製品など
フルータリアン		×	×	×	×	×	×	×
ビーガン	ビーガン vegan	×	×	×	×	×	×	×
	ダイエタリー・ビーガン dietary vegan	×	×	×	×	×	×	○
ベジタリアン	ラクト lacto	×	×	×	○	×	×	?
	オボ ovo	×	×	×	×	○	×	?
	ラクトオボ lactoovo	×	×	×	○	○	×	?
	ペスコ pesco	×	×	○	×	×	×	?
	ポウヨウ pollo	×	○	×	×	×	×	?
	マクロビオテック macrobiotic	×	×	△	×	△	×	○
?	セミ・ベジタリアン semi-	○	○	○	○	○	○	?

○摂取する（使用する）
 △摂取することを認められている
 ×摂取しない（使用しない）

けている可能性がある。本稿では、ベジタリアンが周囲の人びとからどのような反応を受け、それに対してベジタリアン自身がどのように対応しているかをインタビュー調査から明らかにし、日本のベジタリアンを取り巻く周囲の状況とベジタリアン本人がどう感じ、行動しているかを分析した。

本論に入る前に本稿で用いるベジタリアンの定義を示しておこう。ベジタリアンとは「ベジタリアニズムの実践者。意識して動物性食品の摂取を抑制しようとする思想と実践」（2006 田上）である。ベジタリアンと一口にいってもその内容は様々であり、動物性食品の何を摂取しないかによって名称が変わってくる。また食事のみに関わらず、毛皮や革製品を使用するかしないかでも名称は変化してくる。表1にあるマクロビオティック⁽¹⁾やダイエタリービーガンは本来ベジタリアンの分類に当てはめるべきではないと筆者は考えている。ただし、今回の8人のベジタリアンに対するインタビュー調査では、マクロビオティックやダイエットを通してベジタリアンになり、動物や環境に興味を持ったという対象者も存在した。本稿ではそれらもベジタリアンに含めることにした。

2. 米国の影響で形成された日本的な「食の常識」

2.1 日本の「食の常識」

インタビュー調査の分析に入る前に、近親者の干渉の背景にある日本的な食生活がどのように形成されてきたかを概観しておこう。

日本では元々動物性食品と言えば魚、貝程度であり、祭りの際に猪、牛などを食べていた程度であった。しかも長い間猪や牛などの動物を食べることは穢れたこととされていた。しかし、現在ではどうか。厚生省が出している「食育基本法」ではバランスよく6つの基礎食品を摂ることが重要とされており、第2次世界大戦後まで日本人があまり摂取してこなかった肉、卵、乳製品を野菜や主食の米と一緒に一定量食べることが望ましいとされている。2009年の『食育白書』では、61.1%の人が「食事のバランスに気をつけたい」とし、厚生省の出しているバランスガイド、3色分類、基礎食品を参考にしていた。

6つの基礎食品に合わせて「正しい」食事をしようとするとかかなり多くのおかずを取らなければならぬ。では何故基礎食品に合わせたバランス良い食事をすることが良しとされるようになったのか。「バランス良く食べる」ことが健康に良いとする食育思想が、日本的な「食の常識」を形成した。まず、食育思想が定着した経緯を明らかにしておこう。

2.2 食育思想の歴史的背景 ——第二次大戦後の食生活と米国の食糧戦略

敗戦後の日本の食生活は米国の影響を大きく受けた。1945年、アメリカオレゴン州のオレゴン小麦栽培連盟はいち早く農作物の余剰を予測し、1948年には小麦の消費先として日本に目を付けていた。連盟は弁護士リチャード・バウムを厚生省に訪問させた。バウムは日本で栄養指導車^②通称キッチンカーに期待した。このキッチンカーは当時資金難から運行が難しくなっていたが、運行を続行させたいと考えていた当時の厚生省栄養課課長大磯敏雄は、バウムに資金援助を願い出た。それに対して米国は、必ず食材に小麦と大豆を使用することを条件として4億円以上の資金を提供した。更に厚生省、農林省、文部省が協力し、1956年には新しいキッチンカーが走ることとなった。ここでは主に洋食・中華が紹介され、使われる食材も小麦に合わせて肉や乳製品、卵になっていった。食材の多くはアメリカが提供したが日本の食品メーカーも材料を提供し、自社宣伝を行っていた。キッチンカーの効果は絶大で、紹介されたメニューは主婦たちがすぐに自宅で実践し、家庭の食卓にも小麦をはじめ動物性食が入っていくことになった。更に小麦、肉、乳製品、卵などの食糧品は、学校給食に用いられることによって急速に普及することになった。

1949年、保健体育審議会令が制定され学校給食の栄養面や施設面問題が審議された。そこでは香川栄養学園創設者香川綾(1899-1997・医学博士)が特に乳製品を奨励し、栄養指導表(5つの食品群(1948年))の第1群に乳・乳製品を置き、その重要性を強調した。翌年の1950年には国民食糧及栄養対策審議会が「学童に対する給食は原則パンとし、1週3回以上与えるべき」と答申している。これは戦後の食糧難時に米国のガリオア資金による無償小麦が支給され、パンなどに加工されたものが都市の学童たちに給食として支給されたことにはじまる。都市だけでなく全国の学校に給食として出したいと考えた日本政府は当時まだ占領下だったため米国軍総司令部に協力を要請した。司令部は「日本政府が今後この給食(パン給食)を

強力に推進するのであれば協力する」と回答した。独立国となった後の1950年、日本政府はパンとミルクの給食を将来に渡って約束するとの閣議諒解を米国に回答した。1954年には学校給食法が衆議院に提出され、「…学校給食によって幼少のうちから教育的に配慮された合理的な食事に慣れさせることが重要である」と提案理由が説明された。この年、アイゼンハワーがPL 480法案を成立させた。ここでは米国農産物の学校給食等への無償贈与可能の好条件が盛り込まれたが、子供のうちからパン・ミルクといった食事の味を覚えてもらう意図があったのではないかと考えられる。PL 480法案が締結され、日本はその後も大量のアメリカ余剰作物を受け入れ、消費することになったのである。

2.3 欧米人の尺度による栄養評価法

日本は敗戦後急激に食生活を変えることになった。栄養改善運動で勧められた栄養バランスとは、米だけでなくパンも、それに合わせて動物性食品も、野菜も何でも満遍なく食べるよう指導された。1958年には厚生省から「6つの基礎食品」が出され、ここでは主食を白米・白パンとして副食を6つの群に分けている。同時に厚生省はその通達の中で「良質蛋白質及び脂肪摂取の奨励」⁽³⁾も挙げている。また、それまで馴染みのなかった肉を食べてもらうための理由付けとして「スコア（蛋白質評価法）」が持ち出され蛋白質の良否を点数で示し判断する方法が用いられた。ミルク・卵をそれぞれ各100点とし、そこから肉80-90点、魚・大豆各70-80点との結果を出した。ミルク・卵がこの評価の基準とされたのは1955年にローマで開催されたFAO⁽⁴⁾で検討された評価法だからである。この会議に参加した日本人はオブザーバーの1人だけであり、他の多くが欧米の医学者・栄養学者であった。つまり欧米人の尺度で決められた評価法である。更に現代では、欧米でも多種多様な評価法が存在しているため、1950年代の欧米人の尺度で決められた評価法であるといえる。

日本では現在でも先の評価法は栄養士が栄養計算や献立を考える時の理論的よりどころとされている。こうして1950年代の欧米の評価を基準として「バランス良く食べる」ことが現在に至るまで食育として奨励され、日本的な「食の常識」が形成されたのである。そのような基準からみれば、ベジタリアンは「バランス良く食べない人」であるため、日本的な「食の常識」に従わない人であるとみなされる。近親者の干渉は、身内の健康を心配する愛情であったり、非常識な身内を正そうとする親心であったりすると考えられる。

3. インタビューの対象者にみるベジタリアンの特徴

3.1 インタビュー調査の概要

2008年8月から2009年11月にかけて本人がベジタリアンと認識している人、9名に対してインタビュー調査を実施した。筆者が調査者となり、対象者1名につき、50分から150分

のインタビューをした。

筆者自身のベジタリアンとしての体験をもとに半構造化インタビューを行うこととした。大まかな質問項目として、ベジタリアンになった切掛け、ベジタリアンを通しての家族・友人との関係、ベジタリアンとしての対応、苦痛を設定した。

3.2 9人のベジタリアンの特徴

まず対象者を一人ずつ紹介し、ベジタリアンとしての特徴をまとめておこう。

対象者 A (20代後半：女性)——周囲との人間関係を重視し、セミベジタリアンへ

Aは現在、京都市内で会社員(環境系)として働いている。ベジタリアンへのきっかけは、環境NGO団体エコリーグへの参加で、鶏を絞め食べるというワークショップを経験したことである。いったんビーガンとなるが、学生時代に同居した友人たちとの関わりの中でセミベジタリアンに落ち着く。海外滞在の経験や、パートナーの影響などから、「ベジタリアンからますます遠ざかってる」ようになる。当初「とても嫌だった」という家族からの干渉も、A自身が「貰ったものは有難く頂く」というスタンスをとる方向に変わってきているため、現在では受け入れられるようになっている(2008.08.07:A 経営レストラン)。

対象者 B (30代：女性)——ビーガンになれないベジタリアン

Bは、徳島県出身で、実家暮らし中に猫の里親探しを経験し、動物愛護団体ALIVE⁽⁵⁾にも参加、動物愛護の観点からベジタリアンになる。結婚後は主婦となり、パートナーに合わせて徳島を離れ、岡山へ、その後京都へ移った。時には魚・乳製品を摂ることもある(つまり、ビーガンにはなれない)。本人は自分の弱さであると自覚しつつも、常にパートナーや、パートナーの母親からベジタリン批判を受け、ベジタリアンを毎日の生活の中で通し難い状況にあることも語っている。今後の活動予定は特になく、ベジタリアンや動物愛護に興味がある人に、少しずつ話して行けたら、と考えている。(2008.08.30:京都市内ベジタリアンレストラン)

対象者 C (20代後半：男性)——自分の食生活を貫くベジタリアン(フルータリアン)

Cは、インタビュー当時は愛知県で公務員として働いていた。小学生の頃からダイエットを数多く実践。ビーガンを経験後、フルータリアンになる(ただし、Cはフルーツを中心とした食生活を行なっているのであり、分類で定義されているようなフルータリアンではなく、人参などの根菜も摂取することがある)。職場で肉食を勧められても拒否することが出来る。拒否は出来るが、勧められることは、負担になっている。ベジタリアンに関する積極的な行動が多い。(2008.09.08:名古屋市内レストラン)

対象者 D (20代前半：女性)——流されないベジタリアンへ

Dはインタビュー当時、岐阜市で1人暮らしをし、パートをしながら整体を習っていた。元々、健康やダイエットに興味があり、様々な料理を試してきた。大学時代に同居した友人がベジタリアンだったため、自分の食事もベジタリアン食にする。大学卒業後に未来食⁽⁶⁾のセ

ミナーに参加したことで、ビーガンになる。体に悪いものは摂りたくない、自分が望む食生活をしたい、と強く思いつつも、自分の食生活に強く反対した父親やパートナーに反発しつつ、一緒に食事が出来ないことへの罪悪感も持っている。現在ではベジタリアンであることに自信を持ち、人の意見に流されないようにしようと考えている。（2008. 09. 24：岐阜市 D 宅）

対象者 E（30 代後半：女性）——ビーガンを広める活動家

E は京都市出身で、現在結婚し、パートナーに合わせて東京都に住んでいる。元獣医。体調を崩したことで、獣医の仕事を辞め、輸入業に就いた。出張で行ったペルーのレストラン内で食用動物を追い込み殺すことで肉を美味しくする、という現場を目撃。その直後ビーガンになった。その後ホームステイなどで海外のビーガンたちとの交流後、日本でビーガンカフェを開店。結婚、出産後はパートナーに合わせて京都を離れたため、カフェは閉店した。開店後に始めた「京都ベジタリアンフェスティバル」は現在でも毎年、年 1 回は開催し、規模を大きくしている。（2008. 11. 25：京都市公民館）

対象者 F（男性：米国人であるため参考）——やめてしまったベジタリアン

F はアメリカ在住の 30 年以上前にパートナーに合わせて動物の権利のためにベジタリアンになった。大豆などで蛋白質を補っていたが、大豆アレルギーが発覚し、ベジタリアンをやめた。来日後は、京都にある大学の教授となる。大豆を食べることが出来ないで、動物から蛋白質を摂るのは仕方ないが、もしも動物を殺さず、それでも蛋白質が摂れる食品があれば動物を殺す必要はないと考えている。食べるか食べないか、は生き物の意識の高さによって決まると考えている。（2009. 01. 30：F 研究室）

対象者 G（30 代：女性）——地道なベジタリアン

G は大阪府在住。4 歳頃に、肉とは生きていた動物を殺して作られた物だと聞き、拒否するようになったと記憶している。肉を食べないことに反対しなかった母親は、親戚にも肉を G に勧めないよう配慮してくれた。特にベジタリアンに関して専門的に勉強などはしていないが、動物が好きなので、それに関する書物やテレビ番組から肉食の知識を得ている。集団でのベジタリアン活動はしていない。ラクト・オボ・ベジタリアンに属すると思われるが、本人に自覚はない。革製品も使用しない。（2009. 07. 03：佛教大学社会学研究科研究室）

対象者 H（20 代：男性）——生きていくために動物を食べるのも仕方ない

H は京都市内在住。留学の夢をかなえるためにアルバイトをしながら語学勉強をしている。小学校の頃には動物が可哀想という理由で肉を食べることを拒否していた。家では両親が肉は食べなければいけないもの、と考えているため食べることを強要されることがある。卵、乳製品は摂る、ラクト・オボ・ベジタリアン。乳製品は中学校頃まで摂れなかったが、骨折を切掛けにカルシウムを摂るよう医師から言われたため摂るようになった。総じて「動物を殺すのは可哀想」と感じつつ「生きていくために（動物を食べるのも）仕方ない」と考えてもいる。（2009. 10. 28：佛教大学社会学研究科研究室）

対象者 I (20代後半：女性) ——仲間を見つけたベジタリアン

Iは刈谷市で事務員として働いている。高校時代にある本を読んだことで、人が動物より優れているわけではないという考えを持つようになり、ベジタリアンになった。両親と同居していた時には、肉を食べるように勧められたが現在ではこのような注意を受けることはなくなった。2009年から名古屋ベジタリアンサークルに参加、更にサークルを通して同年から京都ベジタリアンフェスティバルのスタッフとしても参加するようになった。ベジタリアンとしての活動にも積極的に参加しながらも、他の人たちと同じ食事が出来ないことに対して申し訳なく思う気持ちが強い。たまには少くらい乳製品を摂ってもいいのではないかと、という自分の弱さに後ろめたさを感じることもある。(2009. 11. 29：京都市内カフェ)

4. ベジタリアンを取り巻く状況

以下では、ベジタリアンに対する周囲の反応やベジタリアン本人の反応、ベジタリアンになった経緯を分析する。ベジタリアンの経歴は様々であるが、本章では経歴の段階に日本的な特徴があることを示したい。なお、対象者 F はアメリカ人でベジタリアンに関する考え方が日本人とは違い、すでにベジタリアンをやめていることから本章の分析からは外した(表2)。

4.1 ベジタリアンとしての理想と現実

対象者の現状を既存のベジタリアン分類(表1)に当てはめると、インタビュー分析(表2)の「現実の食生活」のようになる。これを「理想の食生活」と比べると、B, H, Iは本来自分が思うようなベジタリアンの姿とかけ離れてしまっている。また、Dもかつてはベジタリアンとしての理想と現実が乖離していた。

Bは、「肉製品は主人用だけに買うんですけど。たまーに、極たまに私も食べますけど。でも、もし、1人で暮らしたら、絶対買わないです。本当にビーガンみたいに、いえ、ビーガンになると思う」と、本来はビーガンでありたいと望んでいる。

Hは、「うちの父親と母親はすごく肉好きなん。だから家族で食べる時肉料理になるけど、自分は結構残す。でも残すと怒られるんよ。だから半分食べたりとか、ステーキとかでも食べたくないけど半分だけ頑張っって食べて」。卵・乳製品はインタビュー内で肯定しているが、肉は食べたくないの、ラクト・オボ・ベジタリアンがHの望む姿であると思われる。

Iは、「私はビーガンです、って自信持って言えるようになりたい」という。友人との関係の中で、肉製品を食べざるを得ない状況があり、ビーガンという望む姿になれていない。

Dは現在、第三者の意見は気にせず、本人が最もありたい姿のビーガンになっているが、インタビューの直前頃まで、習っていた整体の先生宅で出される肉を、出して貰ったものを断るのは我が儘ではないか、と感じていたため、食べていた。Dは「こういうの食べないとか、

ベジタリアンを取り巻く日本的状況（角田尚子）

表2 インタビュー分析

	ベジタリアンになった理由	現実の食生活	理想の食生活	干渉	干渉内容	苦しみ
A	環境問題に興味を持った、ワークショップの出来事（動物愛護）、マクロビオテック	セミ・ベジタリアン	〃	両親・パートナー	健康・その他	
B	猫の里親探し（動物愛護）	ベスコーベジタリアン/ラクト・ベジタリアン	ビーガン	パートナー	健康・その他	○
C	健康（ダイエット）	フルータリアン/ビーガン	〃	上司	健康	
D	健康（ダイエット）	（かつてはセミ・ベジタリアンであったが、ビーガンへ移行の決意）	ビーガン	父親・パートナー	健康・その他	○
E	美味しく食べるための残忍な殺し方を目撃（動物愛護）	ビーガン	〃	（友人への干渉）		
F	動物の権利のため、パートナーと共に（動物愛護）					
G	動物を殺したくない（動物愛護）	ラクト・オボ・ベジタリアン	〃	友人	健康	
H	動物が可哀想（動物愛護）	セミ・ベジタリアン	ラクト・オボ・ベジタリアン	家族	健康	○
I	人と動物は同じ（動物愛護）	ラクト・オボ・ベジタリアン	ビーガン	家族・上司	健康・人間関係	○
	自覚する意志の弱さ	残さない・捨てない	周囲への申し訳なさ	外部との接触	今後の活動	
A		○		○	ベジタリアンの切っ掛け作り	
B	○	△	○	○	動物愛護の冊子配布など	
C		○		○	ベジタリアンを増やす	
D		○	○	○		
E			△	○	ベジタリアンを増やす	
F						
G		△	△			
H		○	○			
I	○	○	○	○	ベジタリアンの勉強	

○……当てはまる

△……やや当てはまる

結局言ったら、殆ど全部食べられないになるから、それになんか、出してもらってることは有難いことなのに、そんなこっちであれ食べない、これ食べないは、我が儘みたいなのが良かったから」という。

ベジタリアンという食生活を個人的に選択することはできても、実行するのは簡単なことで

はないようである。Iが「ビーガンです、って自信持って言えるようになりたい」と述べるのは、乳製品入り食品の誘惑に負けることや、友人たちとの食事の場面で「皆の手前断れないっていう感じではなく、皆で楽しく食べようって時に・・・」といった遠慮があるためである。また、Iは自分のためにベジタリアン料理を作ってもらった中に鰹が入っていた（ノンベジタリアンは鰹出汁も多くのベジタリアンは摂取しないことを知らない）ことに対して、「自分のために」作ってくれた人に対する気遣いのためビーガンであるとはと言い切れないのである。DとIは、どちらかと言えば他人への遠慮、自分への弱さといった発言が多いが、BとHはパートナーや両親などの近親者の発言、態度が影響し、望むベジタリアンになれないようである。

4.2 「ベジタリアンは不健康」という常識——家族の干渉の背景にあるもの

今回の調査では、ベジタリアンが自分の主張を曲げなければいけないほどではないにしても、対象者の殆どがベジタリアンという食生活やその思想に対して周囲の人々から干渉または批判を受けている（表2）。干渉や批判の内容は先に述べたように、「食べないと倒れる・病気になる」といったように、ベジタリアンは偏食であり、栄養が偏るといった発言が多い。以下に具体的な干渉や批判の例を示しておこう。

(A)「家族は最初の頃何か言ったかな、なんで食べないの？だから、体倒れちゃうよ、とかなんか言われたね、そういう時に、何か言ったんかな私は。何回か喧嘩したり、泣いたりしたと思うんだけど、別に彼らを変えようって程ではなかったかな、変わらないの分かっているからね、でも、「へーっ」ていってもらえる情報は積極的に話したけど、そうじゃないと悲しくなるから、言っていて喧嘩になったりする」

「今でも言われるね。家族は言うよ。「肉は食え」みたいなのは。だって荷物送られて来る時は、必ず、うまいことお肉が加工されてるものが入ってて。餃子とか、お母さんが作ったパンの中に、うまいことミンチが入ってるとか、これは前だけど、家族で、焼肉を食べに行ったことがあって、私は、食べないって言って、1人だけ、ビビンバ、あれだけ食べて、皆に家族に、超笑われた。焼肉屋にきてこいつこれしか食わないのかって、「前みたいに絶対食べない、っていう頃は、食べなきゃって風に言われてたけど」。

(B)「この前、親戚から一人言われたのが。お肉食べなくて元気が出ないじゃないのって。なんかね、食べたならスタミナがつくかのようなこと言われた」

「・・・だから、主人とはトラブルになりますよ。私みたいな肉食べない人なんて・・・、「そんなん、おらんよ」って言われる。よく呆れて言われる。主人に」

(C)「(職場で)周りのおじちゃん・おばちゃんから凄く、「食べないと、全然」「明らかに痩せ過ぎだし、食べないと駄目」って何度も言われました。ガンガン勧められたんですけど

ど、でも何も食べられるものなかったし、食べなかった」

(D)「その年の夏に実家に帰った時にも、そういうの始めるみたいな、動物性とか、兎に角一切摂らない、ってことを言った時に、やっぱりなんか凄い反発と言うか、特にその父親は、駄目、駄目って言うか、肉とか魚とか食べなくっちゃとか、なんか言われたりとかして」

「前の彼には「息苦しい」ってことをいわれたんだよ、私の状態っていうか、彼はその、ベジタリアンかな、なんかの本を読んだりした時に、あれは思想と言うか、行き過ぎてると言うか、あそこまで行くと怖いと言うか、周りに優しくないって、そこまでいくとなんか怖いよ、そんな感じで言ってる」

「彼には偏ってるとか色々言われて、その時の話も、彼の体験談を元にマクロビとかそういうのも、あんなに刷り込みだよ、みたいなこと言われて」

(G)「肉じゃがを作っても、皆の所に私の分の肉が多めに入るので、なんかお肉の炊いたのみたいに見える、で、私はなんかお芋の煮っ転がしてみたいに見える、で、お祖母ちゃんはあるより良く思ってたなくて、ちゃんと同じ物を食べなさいとは言われてたんですけど」

「仲のいい友達には言われます。知り合ってた人からはそこまでの指摘は受けませんが、仲良くなればなるほど、大丈夫？スタミナ摂らないと倒れるよ、持久力がなくなるよ、とかは言われます」

(H)「言われてるよ、ちっちゃい頃から食べい、っての。なんであんな肉食べへんのって。親から言われる。がっちりした体になれへんで、ヒョロヒョロした体になるで、って。今でもいつも言われてる」

「肉食べへんかったら病気にもなるし、って。無理やり食べさせられてる。母親と同じように父親も思ってた、肉食べな、血管なくなるで、って。今でも言うよ。最近も言われてん血管が、って。肉嫌いなのに」

「父親は肉食べないと、血管がなくなる、蛋白質って言ったら肉から摂る、とか、血管なくなるから肉は食べてって。食べた方が体が良くなるって言われます。むしろ毎日肉食べんかったら元気出えへんで」

「母親はもうちっちゃい頃から肉好きみたい、とりあえず豚。豚はビタミンがあって、栄養豊富やしコラーゲンあるし、だから僕にも食べてって言う」

(I)「毎日のように私の分の用意してあって、食べないの分かって毎日肉料理を作ってくれた。食べないの分かって、他の家族と同じ料理を作ってくれていた。他は、実家に住んでた間、どうだったかちゃんと覚えていなくて」

「私が食べない理由は家族も分かってるけど、生きていくためには周りとうまいことやっで行かないと損するよ、ってのがあって。それは心配してると思う」

「毎回言われる。私のこと心配してくれてるって感じてますけど。職場では「肉食べない

と元気でない」って。おじいちゃん、おばあちゃんには「前は食べてたのに、これ好きだったじゃん」って。小さい頃はいい子だったのに、って意味だと」

インタビューで干渉を受けたといった発言がみられなかったのは E だけである。その他の対象者は誰かから干渉を受けており、しかも干渉内容の殆どが、ベジタリアンの健康を心配するようなものがあった。例えば、「スタミナがつかない」「倒れる」「痩せすぎだから食べないと」「健康になれない」「持久力がなくなる」という干渉が多い。「詳しく覚えていない」という I も、家族が自分が食べないことを分かっている I に肉料理をだしているのは、恐らく子供の健康を心配しているからであろうと述べる。これは、2章で述べた食育が影響していると思われるが、どれも漠然とした言葉で干渉を受けており、栄養バランス表に沿って満遍なく食物を摂らないことが不健康であるといった考え方が当然の常識になっているようである。

4.3 「みんなと一緒に同じものを食べる」という規範

周囲の人びとの発言には、健康への配慮からくる干渉とは言い切れない言葉も出てくる。干渉者が、上司や、友人の場合は、健康に関する干渉で止まることが多い。しかし、近親者の干渉は、例えば A は、焼肉屋で肉を食べないことへの家族からの嘲笑があったり、B で「そんなんおらん」と、パートナーから特殊な人であるかのように言われている。D は、父親から「駄目」といった一言で済まされ、パートナーからはベジタリアンは怖いという、健康への配慮とは異なる言葉が出てくるようになる。

H は、両親から「がっちりした体になれない」「食べないと病気になる」「血管がなくなる」「毎日食べないと体が良くならない」「肉は栄養が豊富」といった、H への健康面への干渉ばかりが一見すると目立つように思える。しかし、他の対象者 6 人と比べてみると、H の両親は干渉が多く、また「血管がなくなる」という風に干渉内容も随分大げさである。これは単なる健康への配慮というよりも、H が自分たちと同じ物を食べないことに対する家族内での規範的な圧力とも受け取れる。こうした圧力については、G と I のインタビューで、家族が干渉することによって本来伝えたい内容が見えてくる。

(G)「お祖母ちゃんはあるより良く思ってたんでなくて、ちゃんと同じ物を食べなさいとは言われてたんですけど」

G の祖母は、G が皆と同じ食事をしないことをよく思っていない。周囲の人間と同じ物を食べることを良しとしているのである。また、I の語りからは、何故みんなと同じ物を食べるのが良しとされるのかが見えてくる。

(I) 「私が食べない理由は家族も分かってるけど、生きていくためには周りとうまいことや
って行かないと損するよ、ってのがあって。それは心配してると思う」

家族内でみんなと同じことをしないという行為や考え方は、そのまま外部でも他人と同じこ
とが出来ず、他人から除け者にされるのではないかという心配があるのである。近親者になれ
ばなるほど、健康面だけでなく、それ以上の干渉が多いようである。しかし、友人レベルにな
ると干渉そのものが減ってくるとともに、こうした規範を求める圧力が言葉としては出てこ
ないようである。また、友人からの干渉はベジタリアン自身も特に気に止めている様子はない。
C や G は、上記のような上司・友人からの干渉があるにも関わらず、それを苦痛に感じてい
るようではなかった。

4.4 家族からの干渉とベジタリアンであることへの遠慮

家族やパートナーなどの近親者からの干渉が大きい程、ベジタリアン本人はベジタリアンで
あることを申し訳なく思う傾向がある。B, D, H, I の語りを紹介してみよう。

(B) 「お姑さんとかにも、お嫁さんはお肉も食べないなんて、とか。すごい立場が弱い感じ
がする。なんかね、きっと私はワガママな感じに見えるんじゃないかな」

(D) 「それになんか、出してもらってることは有難いことなのに、そんなこっちであれ食べ
ない、これ食べないは、ワガママみたいなのがあったから」

「なんか、人の家行って、これは何が入って、これが、って言うそこまで言うよね、相手
は気を悪くすると言うか、失礼だし。ほんとどこまで・・・妥協性だけど」

「食事のこと言うにしても、すごい自分を卑下するというか、ゴメンナサイみたいな感じ
で言ってたことがあってね」

「父親とかは、やっぱり同じ物を食べて、色々なこと共感したいだろうな、って部分も分
かってたりするから、なんかそういうところで、食べられなかったりするのは申し訳なかつ
たなって思ったりするけど」

「食べられないって言うか、そうすると結局、楽しみとか喜びを共有できないわけじゃん。
それに対して、すごい申し訳なく思ってしまう時とかもあって」

(H) 「でも残すと怒られるんよ。だから半分食べたりとか、ステーキとかでも食べたくない
けど半分だけ頑張って食べて」

(I) 「私がお肉とか食べられないってこと知ってて、わざわざ野菜料理作ってくれたことが
嬉しかったのね。作るよ、って言われて。でも、出された物見てから鰹も駄目とは言えな
かった。なかなか難しいんだな改めて思ったよ」

「今までずっと自分が肉を食べないのは、我が儘なんだと思ってた。食べられないことを。

自分は協調性がないと。今も、それくらい食べればいいじゃん、って思う自分もいて、嫌になったりする」

以上のような語りは、既に周囲に合わせて「出されたものは有難く頂く」という姿勢を取っている A や、家族からの干渉がほぼなかった C には見られない。但し、近親者の干渉がない、E と G には周囲への遠慮が見られる。

(E) 「私がちょっと嫌な思いをさせたことはあるかも、ピザをこの前両親が食べてたら、またそんな可哀想なものをもって、これがどうやって作られるのか、分かんのかとかかって言っ
て、凄く自分の機嫌が悪かったからワーツと言ってしまったりして、なんの罪もない人たち
をとか言う話をしたりとか」

「旦那はアレルギー前は乳製品、摂ってたね。かなりチーズを。アメリカの人やから、も
う、ワーツと食べて。私ももう、殺生なこととして、とか言いたかったけど、言えへんかっ
て」

(G) 「可哀想だと思うからとか、生きてたと思うと食べれなくてって言う話もするんです
けど、美味しそうに食べてる人がいるところでそれを言ってしまうと、なんか、その人の食
欲も失せてしまうので、結構その話をするのは難しい」

但し、E や G の遠慮は、自分がベジタリアンであることへの遠慮ではなく、主張すること
への遠慮であるので、B, D, H, I のようなベジタリアンである自分を申し訳なく思うのとは違
う。近親者からの干渉が大きいと、ベジタリアンであることを申し訳なく思う傾向が強くと、こ
れらの対象者は、インタビューで「困る・苦しい」と表現することが多い。

(B) 「うん、主人は見方になってくれないし、主人の実家とか、色んな先々で、困るの」

(D) 「私もそういうのが息苦しいっていうか、なんか違うの分かってるつもり」。

「私としては、それが悲しかったと言うか、辛いというか」

(H) 「めっちゃくちゃ苦痛」

(I) 「ベジタリアンになってから、ずっとしんどいよ」

近親者の干渉が少なかった、C, E, G に「ベジタリアンで苦痛は？」という問いを投げかけ
てみたところ、B, D, H, I に見られたような苦痛はなく、外食の際に食べる物が無い、と言っ
た程度の苦痛であった。その苦痛も、特に苦痛としては認識されていないようだった。

4.5 日本のベジタリアンの特徴

近親者からの干渉がその後ベジタリアンを続けることが出来るかどうかを方向づけていることが多いようである。日本のベジタリアンは、動物性食品を摂取したり、動物製品を使用したりすることを回避できないことがあるようである。

ベジタリアンであるにもかかわらず、動物性食品の摂取や動物製品の使用を回避できない理由は、第一に周囲からの申し出を「断りきれない」ことがある。

(B)「いや、私はすぐにでもやめたかった。でも、主人の手前……。食卓から肉が段々段々無くなっていくので。最初は主人に色々言われました」

(D)「結局言ったら、殆ど全部食べられないになるから、それになんか、出してもらってることは有難いことなのに、そんなこっちであれ食べない、これ食べないは、ワガママみたいなところがあったから」

(H)「自分は結構残す。でも残すと怒られるんよ。だから半分食べたりとか」

(I)「それは、私がお肉とか食べられないってこと知ってて、わざわざ野菜料理作ってくれたことが嬉しかったのね。作るよ、って言われて。でも、出された物見てから鰹も駄目とは言えなかった。なかなか難しいんだな改めて思ったよ」

ベジタリアン自身も自身がベジタリアンであることに何らかの引け目を感じているようである。これは近親者からの干渉が多かった対象者程よく表れている。個人の性格も関係しているのかもしれないが、近親者の干渉が多いほど、近親者の前では勿論、外部でも自分がベジタリアンであることを卑下する傾向がある。

回避できない理由の第2は「貰ったものは捨てない・残さない」という、無駄にすることを嫌う日本的な感覚である。

(A)「貰ったものを、これ革やし絶対使いたくないとは思わないかな。大体、頂いたものは有難くって感じ」

「実家に帰って、親が作ったものを、なんか、絶対拒否とかしないから」

「私貰ったものは有難くってというスタンス取ってる」

(C)「今のところ貰い物で革ってないかな。でも貰ったら考えてしまいますよね。折角貰った以上は、物を大切にしたいってのがあって、でもやっぱり使いたくないですね」

(I)「友人が私のために作ってくれたなら、動物性のものが入っても鰹出汁くらいなら私は食べる。今までも食べたことあるしね。折角作ってくれたんだし、それ以上言えない」

他人の好意を無駄にしないという考えは日本に限らないが、そのために自分の主張を曲げる

といのは日本的であろう。AやIは、自分の主張がありながら、人との繋がりをも重視する。人間関係を重視しているので、そのために動物性食品を摂取しても後悔はしない。

動物性食品の摂取を回避できない第3の理由として、「食べずに廃棄することへの罪悪感」がある。

(B)「食べちゃったら、その分消費者になっちゃうじゃないですか。主人が食べても同じこと。でも、残すのもなんか、忍びないっていうか、ね、死んでしまった動物の命は、一体なんなんだ、ってことにもなるし」

(C)「今度職場の研修で合宿みたいなのがあるんです。食事出るかもしれないですけど、どうしようかな、って。なんか残すのも嫌ですし」

(G)「可哀想ってのは勿論あるんですけど。でも残さず食べるのが殺された動物のためなんか、ってのも思ってます」

(H)「どうせ殺されてゴミ、廃棄処分になるよりも自分たちの口に入って消費された方がいいんかなって」

動物性食品を「捨てる方が可哀想」「捨てるのは勿体無い」という意識も強い。欧米のベジタリアンは、食べないと決めたものを食べることはない。それはベジタリアンに対応出来るように周囲の環境（人も含む）が整っていることが多いからである。しかし、ベジタリアンの認知度が低い日本ではベジタリアンであるという主張が通せるわけではない。ベジタリアン対応のレストランも少なく、ベジタリアンであるというだけで奇異な目で見られることも多いからだ。

4.6 ベジタリアンとしての成長過程と成長を阻む要因

上記8人の分析結果を図1で要約し、ベジタリアンとしての成長過程とその成長を阻む要因をみてみよう。図1の横軸は「1人ベジタリアン」か「ベジタリアンを増やす」かの極から成り、縦軸は「人間が大切」か「動物・自然が大切」かの極から成っている。なお、欧米のベジタリアンのなかには、キリスト教的な人間中心主義に基づき、人間により近い動物を愛護する者が多い。例えば、哺乳類は食さないが、魚介類は食してもよいという考え方である。図1のなかでは「欧米的ベジタリアン1」のタイプである。

まず、今回調査のベジタリアンの場合、初期段階で何らかの理由（動物愛護やダイエットなど）から動物性食品を摂らないことで近親者の干渉が入り、次にベジタリアン本人がベジタリアンについて学ぼうとし、インターネットなどで同じような経験をしている人を探し出す者が多かった。これは「干渉」から「出会い」に至るベジタリアンとしての第1段階である。次にベジタリアンのサークルなどへ参加するようになると、周囲のベジタリアンたちから影響を

受け、「外部への目線」が獲得できるようになる。これが第2段階である。そして、自分自身がベジタリアンを「広める」活動をするようになると、ベジタリアンとしての第3段階に進んだと言えるだろう。

日本にはベジタリアンとしての成長を阻む要因がある。それは近親者からの干渉である。近親者からの干渉が少ないと第1段階の「出会い」も比較的簡単になる。ただし、干渉は大きくても外部との出会いがあると、外部の情報が入りやすくなり、「外部への目線」を獲得し、更にベジタリアンを「広める」活動に参加することもある。

第1段階から第3段階までを順調に成長するなら、矢印は右肩上がりの直線になるが、例外はAである。Aは第1段階から第3段階まで進んではいるが、人間関係などを重視し、動物性食品を摂取することもある。そのため、「動物・自然が大切」という観点から遠ざかるため、図1で第2段階から第3段階への矢印の方向が下へ向かっている。

図1では第3段階へ進むに連れ、ビーガンやフルータリアンになる傾向が強くなり、今回のインタビューでベジタリアンフェスティバルに関係している人ほど、ベジタリアンであることがビーガンであることを意味するようであった。これは外部のベジタリアンと交流することによって、知識が深まり、動物性食品を摂取することを拒否していくからであろう。また、フェスティバル主催者であるEが、動物を殺したくないという理由からベジタリアンになっており、スタッフもそれに賛同していくことが多いためと思われる。

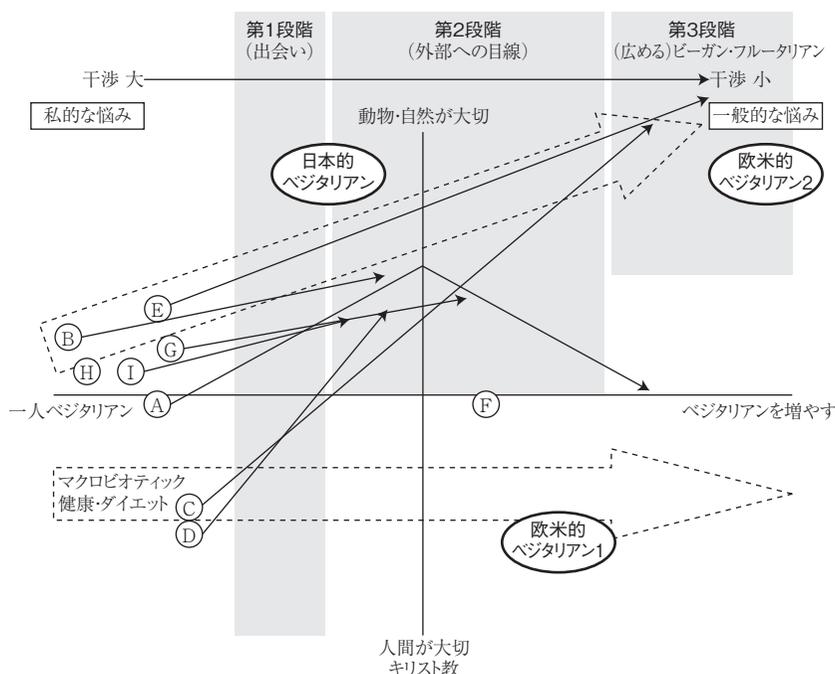


図1 ベジタリアンの成長表

図1で今回のインタビュー対象者を2つの類型に分けると以下ようになる。

まず、B, D, H, Iは「日本的ベジタリアン」である。「日本的ベジタリアン」は、近親者からの干渉が大きいので、目線を外部へ向けにくく、自分のことに意識が向きがちである。そのため、ベジタリアンとして自立しにくい(Dはインタビュー直前の意識である。Iはベジタリアン仲間と出会ってからまだ日が浅い時点である)。ベジタリアンとしての成長が第2段階までで止まってしまうのが「日本的」ベジタリアンの特徴である。

次に、C, E, Gは「欧米的ベジタリアン2」である。欧米的なベジタリアンは近親者からの干渉が少ないこともあって、目線を外部へ向けやすく、将来的にベジタリアンを広げて行こうとする傾向がある。欧米的なベジタリアンは第3段階まで成長するが、「人間が大切」か「動物・自然が大切」かで2つの類型に更に分かれる。「動物・自然が大切」である場合、ビーガンとして成長することになる。「欧米的ベジタリアン1」は今回の調査ではみられなかった。

例外はAである。Aは周囲の人びととの関係を大切にし、セミ・ベジタリアンへ移行した(時と場合によって肉食もする)と考えるといかにも日本的である。しかし、他人にベジタリアン料理を振舞うことで「もっと多くの人に多様性を持って欲しい」とする態度は第3段階の「広める」方向であり、その意味で「欧米的」でもある。

5. おわりに

今回のベジタリアンへのインタビューから、近親者の干渉がベジタリアンになることを妨げる要因である可能性が高いことが分かった。また、干渉の多くは、ベジタリアン思想への反対というよりも、食育という日本的な食の常識にとらわれ過ぎていたり、「食育」思想に基づく、家族内、または仲間からの「皆と同じものを食べなければならない」という規範的圧力であったりすることが多い。「バランス良く」、「皆と一緒に同じもの」を食べることが、食育の基本的な考え方である。

欧米社会では、ベジタリアンに対応する環境が用意されているため、日本のように近親者の干渉や周囲への気遣いをベジタリアンは経験しなくてもよい。こうした環境を日本社会の中で広めていくためには、まず教育機関など、本来は多様性を認めるべき機関が、実際に多様性を認めていくことが必要である。すでに、アレルギーの人に配慮した給食を提供する学校などではミルクは選択性にした所もある。また、インターナショナルスクールでは、宗教や、欧米人に配慮して食事(給食)もバイキング式になった所も出てきた。海外では、宗教やベジタリアンといった思想に配慮して、給食などはバイキング式が主流になっているのである。

加えて、市民レベルでは、日本の常識である「食育」思想を相対化し、食育思想に則った近親者が無自覚のうちに行う干渉を弱めるような運動をすることも大切である。現在の日本の食の常識は必ずしも正しい知識に基づくものではない。他の食生活の可能性もある。今回調査

のベジタリアンの何人かは、ベジタリアンの食生活とベジタリアン思想とを一般に広げようと活動している。本稿もその活動の一環としてご笑覧願えれば幸いである。

〔注〕

- (1) 桜沢如一（1893-1966）が易の陰陽を応用し、食物を陰と陽に分け贖罪のバランスを考えた食事療法。近年、桜沢の弟子の久司道夫（1926-）が米国で俳優などに食事指導したことで流行し日本に逆輸入された。
- (2) 栄養改善を目的に 1951 年（昭和 26 年）から大阪府内で走り、内部にはコンロや水道が取り付けられ、後部のボアを開くと簡易台所が現れ集まった主婦たちに栄養士が料理公衆を行っていた。これを手本として東京でも運行が開始されたが資金難から運行続行が難しくなっていた。
- (3) 地方自治体の栄養関係者に対し、良質な蛋白質と脂肪の摂取が食生活改善に欠かせないとして地域住民に奨励するように通達した。農家に関しては家畜を飼うこと、またその調理の仕方などを指導するようにと勧めた。
- (4) Food and Agriculture Organization（国連食糧農業機構）
- (5) 動物愛護団体、正式名称地球生物会議（All Life In Viable Environment）。動物実験、家畜、ペット、動物園などのあり方から遺伝子組み換えなどの生命操作まで生き物に関する様々な活動を行っている。
- (6) 食べ物を自然のルールで育て調理し、食から地球環境を考える。マクロビオティックを基礎とした食事療法でもある。

〔参考文献〕

- 厚生省栄養課監修 1956, 「栄養改善とその活動」厚生省
厚生省保険医療局健康増進栄養課監修, 1993, 『食育時代の食を考える』中央法規出版
近藤みゆき, 2001, 「A Study on Macrobiotics」, 『名古屋文理短大紀要』第 26 号 45-52 頁
鯖田豊之, 1966, 『肉食の思想 ヨーロッパ精神の再発見』中公新書
鈴木猛夫, 2003, 『「アメリカ小麦戦略」と日本人の食生活』2003 藤原書店
田上孝一, 2006, 『実験の環境倫理学-肉食・タバコ・クルマ社会へのオルタナティブ-』時潮社
鶴田静, 2002, 『ベジタリアンの文化誌』中央公論新社
マイケル・ポーラン, 2009, ラッセル・秀子訳『雑食動物のジレンマ（下）』東洋経済新報社
ALIVE <http://www.alive-net.net/index.html>
京都ベジタリアンフェスティバル <http://www.vegetarianfestival.jp/>
国際ベジタリアン連合, 日本語版, www.ivu.org/japanese/faq/definitions.html-
内閣府共生社会政策統括官（食育）<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/index.html>
日本ベジタリアン協会 <http://www.jpvs.org/>
未来食 <http://www.tsubutsu.jp/>

（すみだ なおこ 社会学研究科社会学専攻修士課程修了）
（指導：近藤 敏夫 教授）
2010 年 9 月 30 日受理