

2021年2月3日 全6頁

なぜ今、ヴィーガン（ベジタリアン）なのか

～重要な示唆は価値観の変化による行動変化～

経済調査部 主任研究員 市川拓也

[要約]

- 「完全菜食主義者」と言われるヴィーガンを含むベジタリアンが増加しており、年平均増加率（1998年-2018年）は、アメリカ（中南米を含む）では3.9%、ヨーロッパでは2.6%となっている。
- 昨今の菜食主義の拡大の背景には、①以前からの健康志向、②アニマルウェルフェア（動物福祉）への配慮やクルエルティフリー（動物実験といった残酷な行為を行わない）を目指す方向への各国社会の変化、③畜産における温室効果ガスの排出が地球温暖化の一因とされることが認識されるようになった点が挙げられる。
- これらに加え、「食」をめぐる情報が容易に入手できるようになったこともこの動きを加速させる要因となったと筆者は考える。特に、健康や家畜等の飼育、環境問題に関し、肉類を食すことのあり方を問う各種ドキュメンタリー作品は、視聴者にこれらを考える機会と一歩を踏み出すきっかけを与えることにつながっているとみられる。
- 今般の菜食ブームからの重要な示唆は、価値観の変化により、人々の行動が大きく変わり得るということである。健康、動物愛護、環境への意識の向上といった普遍性を有する価値観の変化はある程度、不可逆的なものである。こうした価値観の変化に、FoodTech等の技術的な進歩が加わって、人々の行動が変化しているのであるとすれば、菜食主義の広まりは長期的なトレンドになり得るのではなかろうか。

はじめに

以前から菜食主義者である「ベジタリアン」の存在は知られていたが、近年、完全菜食主義者である「ヴィーガン」という言葉もしばしば見聞きする。一見、一部の若者がはやりを取り入れているにすぎないようにも見えるが、他方で「代替肉」がブームになるほど、「菜食」は世界中で広がりを見せている。野菜を中心にした食事は確かに健康的ではあるが、なぜ、今なのか。本稿では、昨今の「菜食」ブームについて考えていくこととする。

1. 増加する菜食主義者

(1) ヴィーガン、ベジタリアンとは

「ベジタリアン」は一般に野菜中心の食生活をする者を指し、菜食主義者とも言われる。[日本ベジタリアン協会ウェブサイト](#)によると、「産業革命で有名なマンチェスターの聖書教会の会員によって、19世紀に肉や魚は食わずに卵や乳類の摂食は本人の選択により、穀物・野菜・豆類などの植物性食品を中心にした食生活を行なう運動が展開された」ことが近代ベジタリアン運動の始まりとされる。こうした肉や魚を食わずに植物性の食品を中心に食べる人たちがベジタリアンである。これに対し、「ヴィーガン（ビーガン）」は「動物に苦みを与えることへの嫌悪から、動物の肉（鳥肉・魚肉・その他の魚介類）と卵・乳製品を食わず、また動物製品（皮製品・シルク・ウール・羊毛油・ゼラチンなど）を身につけたりしない人たち」である。

「完全菜食主義」と言われるヴィーガンであるが、「菜食」の度合いが高いこととイコールではない。動物を苦しめないために動物由来のものを避けることを試みるのであり、「食」にとどまるものではない。とはいえ、「ビーガン同様、植物性食品のみの食事をするが、食用以外の動物の利用を必ずしも避けようとしない」（上記ウェブサイト）行動を取る「ダイエタリー・ヴィーガン（ビーガン）」も一種のヴィーガンであり、一様ではないと言える。

図表1はベジタリアン等の分類を食事上の制限等から見たものである。ヴィーガンを除くベジタリアンは、乳製品を摂取する「ラクト・ベジタリアン」、卵を摂取する「オボ・ベジタリアン」、両方とも摂取する「ラクト・オボ・ベジタリアン」に分けられる。これらのベジタリアン以外にも、乳製品と卵に加え、魚介類も摂取する「ペスカタリアン」や白身肉（鶏肉等）まで摂取する「ポロタリアン」といった比較的制限が緩いセミ・ベジタリアンも存在する。

図表1 ベジタリアン等の分類

	大分類	小分類	食事上の制限						その他制限、特筆事項など
			赤身肉	白身肉	魚介類	乳製品	卵	その他	
ベジタリアン等の分類	ベジタリアン・ヴィーガン （「ベジタリアン等」） （※）	ヴィーガン	×	×	×	×	×	蜂蜜、ゼラチンなど、動物由来成分全般、昆虫	・シルク、毛皮、ウールなど、動物由来のものを非着用
		ラクト・ベジタリアン	×	×	×	○	×	-	・インドなど、一部地域で最も一般的なベジタリアン
		オボ・ベジタリアン	×	×	×	×	○	-	-
		ラクト・オボ・ベジタリアン	×	×	×	○	○	-	・欧米などで最も一般的なベジタリアン
		ペスカタリアン	×	×	○	○	○	-	・健康維持・増進を目的とする場合が多い
	セミ・ベジタリアン	ポロタリアン	×	○	△	△	△	-	・同上、魚や乳製品、卵を食する場合も有り

※ 台湾に多いオリエンタル・ヴィーガン、オリエンタル・ベジタリアンは、仏教の思想に基づき、匂いの強い五葷(ニンニク、ニラ、ラッキョウ、ネギ、アサツキ)も食べないベジタリアン等の一種

（筆者注）五葷の読みは「ごくん」

（出所）観光庁 参事官（外客受入担当）「飲食事業者等におけるベジタリアン・ヴィーガン対応ガイド」（令和2年4月版）（原出所：各種公開情報）

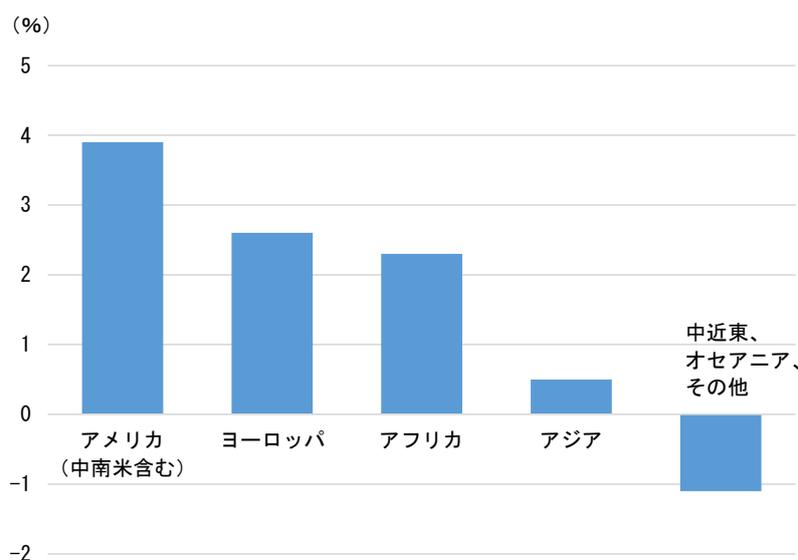
これらに対してヴィーガンは、食事上の制限に関し5種すべてが「×」となっている上に、蜂蜜やゼラチン等も摂取しない。蜂蜜は蜂から蜜を奪うことで得られるものであり、通常のゼラチンには動物性の成分が含まれるためである。コチニール色素が入った食品もまた、昆虫由来のため摂取しない。口に入る物だけでなく、シルク、毛皮、ウール等も着用しないのも、採取の過程で動物を苦しめることにつながる製品を避けるためである。

(2) ベジタリアンの増加と拡大する市場

図表1と同じ観光庁の資料によると、ベジタリアン等の人口比率¹は、インドが28%の他、台湾14%、ドイツ10%、カナダ9%、イタリア7%、英国5%、フランス4%、アメリカ3%等となっている。インドが宗教上の理由から極めて高い比率となっているが、ドイツの10%でも10人に1人ということであるから、通常の日本人の感覚からすれば多く感じられるのではなかろうか。

ベジタリアン等の人口比率と同様、注目されるのは増加のスピードである。図表2は同資料におけるベジタリアン等の年平均増加率(1998年-2018年)を見たものである。主要100ヶ国・地域である点には留意が必要であるが、アメリカ(中南米を含む)が3.9%、ヨーロッパが2.6%となっている。もともと割合が高いと考えられるアジアは0.5%であり、中南米を含むアメリカやヨーロッパでの伸びが顕著であることがわかる。

図表2 ベジタリアン等の年平均増加率(主要100ヶ国・地域)



(注) 主要100ヶ国・地域：ユーロモニターインターナショナルに総人口及びベジタリアン等人口に関するデータが存在する100ヶ国・地域、世界人口の約90%をカバー

(出所) 観光庁 参事官(外客受入担当)「飲食事業者等におけるベジタリアン・ヴィーガン対応ガイド」(令和2年4月版)(原出所：ユーロモニターインターナショナル)より大和総研作成

¹ 出所として「ユーロモニターインターナショナルによる総人口及びベジタリアン等人口を用い、集計」との記載あり。

菜食人口が増えれば市場としても広がり期待できる。Allied Market Research では 2018 年のヴィーガン食市場の規模を 142 億ドルと推計しており、さらに 2026 年には 314 億ドルにも拡大すると見込んでいる。肉類摂取者が新たにヴィーガンやベジタリアンになる場合、摂取カロリーを維持するためには、肉類分を菜食で取る必要がある。近年、Beyond Meat、Impossible Foods 等の植物由来の食材を用いた「代替肉」が話題となっているが、肉類の味が嫌いである菜食になったのであれば、肉類に似せた代替品が受け入れられて当然である。菜食主義者以外でも肉類の摂取量を抑えようとする層も興味を示すであろう。

2. なぜ今、ベジタリアンなのか

菜食主義の歴史は古い。「ベジタリアン (Vegetarian) という言葉は英国ベジタリアン協会発足の 1847 年に初めて使われた」([日本ベジタリアン協会ウェブサイト](#)) とあり、ヴィーガンは「1944 年に英国でヴィーガン協会 ([The Vegan Society](#)) が創設された際に、ドナルド・ワトソン氏が命名」([日本エシカルヴィーガン協会ウェブサイト](#)) とある。

このように菜食への関心は今に始まったことではない。それがなぜ、今、注目されているのかという点に関し、背景には、①以前からの健康志向、②アニマルウェルフェア (動物福祉) への配慮やクルエルティフリー (動物実験といった残酷な行為を行わない) を目指す方向への各国社会の変化、③畜産における温室効果ガスの排出が地球温暖化の一因とされることが認識されるようになった点が挙げられる。これらへの関心が多くの人に共有されるようになった現代において、「食」に影響を与えたことは間違いないであろう。

さらに、筆者としては、「食」をめぐる情報が容易に入手できるようになったことも、昨今の菜食主義の拡大の動きを加速させる要因となったと考える。各種ウェブサイトの情報もそうであるが、特に動画配信サービスや YouTube といったオンデマンド動画の影響が小さくないのではなかろうか。健康や家畜等の飼育、環境問題に関し、肉類を食すことのあり方を問う各種ドキュメンタリー作品は、大なり小なり、視聴者にこれらを考える機会を与えることにつながっているとみられる。畜産の現状や温室効果ガスとの関係について映像で示されれば、肉類の摂取を絶とうと考える者が増えてもおかしくはない。難しい専門書を紐解かず直感的に理解できるため、支持が広まりやすいであろう。

図表 3 はウェブサイト「VEGETIME (運営団体: NPO 法人ベジプロジェクトジャパン)」に記載されているヴィーガン関連のドキュメンタリーである。ウェブサイト上のタイトル表記に従い大まかに分ければ、“Forks over Knives” と “The Game Changers”、“What the Health” は健康、“Cowspiracy” は環境問題、“Dominion” と “Earthlings” は動物愛護の観点から、肉類を食すことや畜産の問題点を映し出したものと言える。

図表3 ヴィーガンに関するドキュメンタリー映像

Cowspiracy	2014、1時間 30分、海外映画
Forks over Knives	2011、1時間 36分、アメリカ映画
The Game Changers	2018、1時間 25分、アメリカ映画
What the Health	2017、1時間 32分、アメリカ映画
Dominion	2018、2時間、オーストラリア映画
Earthlings	2015、1時間34分、アメリカ映画

(筆者注1) タイトルは、ウェブサイト上のタイトル表記による

(筆者注2) “Dominion”、“Earthlings”はNetflixのアカウントがなくてもオンラインで視聴できる旨の記載あり

(出所) VEGETIME のウェブサイト「NETFLIX で観られるヴィーガンドキュメンタリー」(2019年12月22日)より大和総研作成

動物愛護や環境が重視される時代にあつて、単に菜食に興味を持つだけでなく、ヴィーガンやある程度厳格なベジタリアンになるには、世の中のしくみを変える一人になりたい、自分自身の肉体や健康状態を大きく変えたいという一定程度の覚悟が必要であろう。この点でこうしたドキュメンタリー映像の視聴は、一歩を踏み出すきっかけになっているものとみられる。

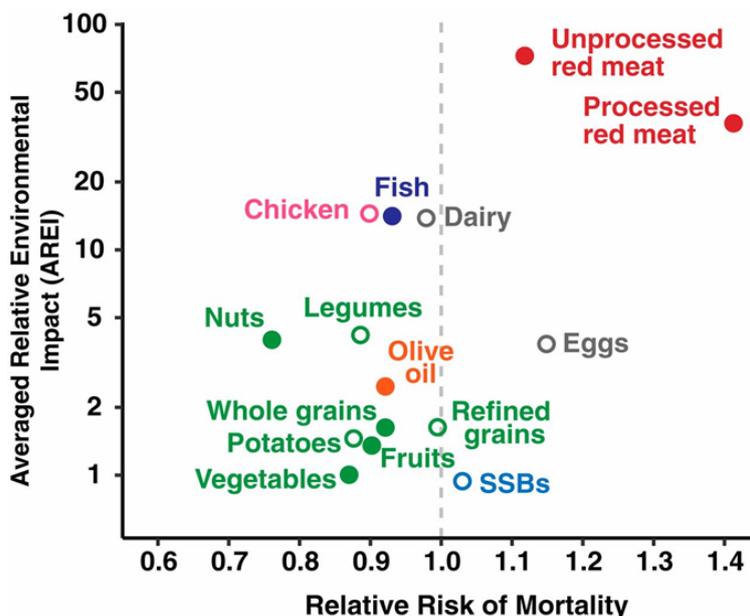
3. 健康・環境と菜食の関係は本当か

動物愛護の観点からは、菜食によって肉を食べなければ動物が苦しむことにつながらないというロジックは極めて明快である。しかし、健康の観点、環境の観点ではどうだろうか。

そこで、食品摂取と健康・環境との関係についての研究結果があるので見ておこう。図表4は食品ごとに、死亡リスク度 (X軸) と環境へのインパクト (Y軸) の関係を見たものである。死亡リスク度は1.0より高い食品の追加摂取は死亡リスクを高めることにつながり、逆に低い食品は死亡リスクを下げることにつながることを示したものであり、環境へのインパクトは野菜 (Vegetables) の生産を基準に上に行くほど高いことを示す。したがって、右上の食品は両面で望ましくなく、左下の食品がともに望ましいということになる。図表には右上のエリアに加工、非加工の赤肉 (牛肉、豚肉等) が入っており、左下には野菜や全粒穀物、果物がプロットされている。魚と鶏肉、乳製品、卵はそれらの中間辺りにあると言えよう。

大まかには健康と環境への影響が相反することなく、一方によいものがもう一方でもよく、一方によくないものがもう一方でもよくない、という関係になっているとの見方ができる。健康と環境における菜食による効果を捉えたものとして注目することができる。

図表4 食品ごとの死亡リスク度と環境へのインパクト



(筆者注) Processed red meat : 加工した赤肉、Unprocessed red meat : 非加工の赤肉、SSBs : 砂糖で甘くした飲料、Refined grains : 精製穀物、Dairy : 乳製品、Whole grains : 全粒穀物、Legumes : 豆
 (出所) Michael A Clark, Macro Springmann, Jason Hill, and David Tilman “Multiple health and environmental impacts of foods” (PNAS November 12, 2019)

しかし、これは食と健康・環境に関する一つの研究結果を示したものである。菜食ではビタミン B12 が不足すると言われており、動物性の栄養成分なしで健康を維持できるのかについては明確な答えがない。現状で、菜食と環境の関係も十分解明されているとは言い難い。健康、動物愛護、環境のために何か行動したいということと、その最善策が菜食であるということは、現時点ではまだ完全に結びついているわけではないと言えよう。

4. 価値観の変化による行動変化

むしろ今般の菜食ブームからの重要な示唆は、価値観の変化により、人々の行動が大きく変わり得るということである。近年、他人のスキルや遊休資産を共有する「シェアリングエコノミー(共有経済)」が、情報通信技術の進歩に加えて、環境意識の向上や「所有から利用へ」といった価値観の変化により、世界中で急速に広まりを見せたことは周知の通りである。

こうした普遍性を有する価値観の変化はある程度、不可逆的なものである。同様に、健康、動物愛護、環境への意識の向上といった不可逆的な価値観の変化に、FoodTech 等の技術的な進歩が加わって、人々の行動が変化しているのであれば、菜食主義の広まりは長期的なトレンドになり得るのではなかろうか。