Vegetarian Research
published by JSVR・www.jsvr.jp

Activity Report（実践報告）

植物循環 Vegan Cycle
～地球で一番環境負荷の小さな循環～

村畑啓子

ベジタリアンアドバイザー

Vegan Cycle

Keiko Murahata

Vegetarian Adviser, Fukuoka, Japan

現代社会において、ヴィーガンのライフスタイルを実践する中で、植物循環を基本とするライフスタイル「Vegan Cycle（ヴィーガンサイクル）」を考案し、特に街に住んでいても実践可能なことを、2 年間の実践において示した。Vegan Cycle は、地球で環境負荷の一番小さな循環であり、自給自足の古くて新しい新様式生活スタイルとして提案する。

1．はじめに

現代社会において、食生活は健康維持だけでなく環境問題も視野に入れる必要がある。しかし現在、食に関わる様々な問題がある。

現在、我が国の食料需要量は約 5300 万 t（2020 年）[1]で、食料自給率は約 38%である（2022 年）[2]。一方、食料廃棄量は年間 523 万 t になる（2021）[3]。この量は、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2021 年で年間約 440 万トン)の 1.2 倍に相当する[4]。今後、このような輸入品に頼り大量生産大量廃棄の社会の改善を進めるうえで、できるだけ自給率を上げるとともに、廃棄を少なくするためのライフスタイルの必要性が望まれる。

日本は戦前までは農業国で多くの農家が米作りを中心に野菜を栽培して、菜食に近い生活をしていたが、戦後、工業化が進み、食品産業の発展や食品輸入も増え、状況は大きく変化した。工業社会における大量生産、大量廃棄は、食生活においても問題となっている。

最近、我が国においてもベジタリアンやヴィーガンになる人や目指す人が増加しているが、元々の日本の食生活は基本的にはベジタリアンやヴィーガンに食生活に近いものであり、環境への配慮もなされていた。

筆者は、現代社会において、ヴィーガンのライフスタイルを実践する中で、植物循環を基本とするライフスタイル「Vegan Cycle（ヴィーガンサイクル）」を考案し、特に街に住んでいても実践可能なことを、2 年間に実践において示した。

本稿では、その内容と成果について報告し、今後のライフスタイルについても提案する。本稿の内容は、日本ベジタリアン学会 2023 年度大会一般講演において行った研究発表に基づくものである。

Vegetarian Research **Vol. 24, 11-13 (2023)**

Received 10 June 2023

*E-mail: vegropper@gmail.com

©2023 The Japanese Society for Vegetarian Research

2. 植物循環Vegan Cycleの実践

2.1. 植物循環 Vegan Cycle とは

植物循環 Vegan Cycle（ヴィーガンサイクル）とは、自分で食べるものを自分で作るという自給自足をライフサイクルにする植物循環システムである。人間が生きていくサイクルで環境負荷の一番小さなサイクルだと言えるでしょう。それを、街の中に住んでいても可能なことを示すことを含め、体験することができた。

筆者が考えるヴィーガンサイクルとは以下のとおりである。

🌿菜食である
　食事は全て野菜や穀物など植物原料のみ。
🌿 生ゴミをコンポストにして堆肥を作る
　植物性 100%の堆肥を作る
🌿 オーガニック野菜を育てる
　環境負荷の少ない手段でオーガニック野菜を自給自足する。
🌿 自分で作った野菜を食べる
　自給自足を実践する
以上を繰り返すライフサイクル。

2.2. 実践者の状況

実践者：筆者 1 名

居住 : 街の中に住んでいる。福岡の都心部、地下鉄天神駅から 2 つ目の大濠公園駅が自宅からの最寄駅になる。繁華街の天神から地下鉄で 2 駅、徒歩 30 分、自転車で 15 分である。住居は賃貸マンションの 1LDK、一人暮らしで車はなし。

食生活：13 年前からベジタリアン、7 年前からヴィーガンライフスタイル。食べ物は野菜や玄米、パスタなど。生ゴミは全て植物。

畑 : 面積は 1 畝（約 3 ㎡）。最寄り駅から公共交通機関のみ利用し約 50 分で通える場所に借り、週 1 回通う。自宅徒歩 10 分→地下鉄大濠公園駅→貝塚駅（約 15 分）で西鉄に乗り換え→三苫駅（約 15 分）→徒歩約 10 分畑へ到着。

畑では、鍬などの農作業用の道具は借り、大きな農機具など使用しない。持参するのは長靴や地下足袋、帽子や手袋だけである。

2.3. 実践内容

一人暮らしで出る植物原料 100%の生ゴミを 100%コンポストにしている。バッグ型のコンポストを 2 つ使って投入するものと、熟成させるものとで使い分けている。

毎週木曜日 9 時から 12 時まで、NPO 法人循環生活研究所が運営する三苫の畑にて午前中は作業ボランティアスタッフとして出荷作業などを手伝いながら、畑の勉強をする。

午後から同じ敷地内で借りている Vegan Farm と名付けた畑（約 3 ㎡）で Vegan Cycle の実証のための農作業を行う。

自宅で作った生ゴミ堆肥を使って土へ栄養を入れて、野菜やハーブを育てた。

ミントやコンフリーなどのハーブが元使っていた方が植えていたものが自然と群生していたり、午前中に手伝いをした分で余った苗などを頂いたり、購入したタネや苗は 2000 円くらいであった。

2.4. 畑で育てた植物

ビーツ、パプリカ、小玉スイカ、バターナッツ、かぼちゃ、ミニトマト、唐辛子、玉ねぎ、空芯菜、ケール、イタリアンパセリ、セロリ、ゴーヤ、人参、カブ、大根、ゴールデンベリー、ホーリーバジル、レモングラス、ハラン、ミント、セントジョーンズワート、スイスチャード、など、20 種類以上の野菜やハーブを収穫することができた。

夏はゴーヤが 30 個ほど収穫できた。小玉スイカも 3 つなって 2 個は収穫できた。1 つは蟻に食べられてしまった。

夏野菜は自分で食べきれない分は自分で主催しているイベントで福岡市内の公園や植物園にて販売することができた。街に住みながらオーガニック野菜を育てている人が多くいる。コンポストをして堆肥を作っているということを知ってもらう機会になった。

2.5. 食事の記録

夏のある 1 週間の食事を記録した。食事は、1 日 1 食である。自給率は 80%と算出された。

玄米ご飯（購入）＋ゴーヤチャンプル
玄米ご飯（購入）＋なす味噌炒め
パスタ＋バジルとミニトマト
野菜スープ
バターナッツかぼちゃのスープ、グラタン
空芯菜炒め
パスタのパプリカソース
サラダ

食材について、玄米は地域の方から無農薬のものを購入し、パスタも市販のものを購入したが、野菜（ゴーヤ、ナス、ピーマン、カボチャ、トマト）は自分で栽培した。調味料は、味噌は手作り、醤油や砂糖は購入した。

以上の内容について、自給率は以下のように算出した。1 食分 400g で使用した食材において、購入した米 75g と調味料 5g が合計 80g、自給の野菜と自家製調味料 320g であったので、自給率は 320g÷400g＝0.8（80%）であった。

野菜だけで十分豊かで美味しい食生活ができ、農家

の方と同じ状況になれた。

この実証実験の結果、ヴィーガンライフスタイルは地球環境負荷に一番小さなライフスタイルのモデルとなり得るということが言えるのではないでしょうか？菜食をしてナチュラルマテリアルな衣類や雑貨などを使用していれば、自然循環の中で生活することができる。それは、ゴミを出さないということに繋がる。

＜ナチュラルヴィーガン＞

植物性原料のみの食生活。なるべくホールフード、玄米、全粒粉、十割そばなどで、玄米菜食をベースにパンやパスタなども食べる。加工食品は控え、精製された食品もなるべく避ける。

夏野菜の収穫時にはほぼ毎日、自分で育てた野菜を食べていたので週間的に自給率 80％を達成した（上記）！！

＜コンポスト＞

まず、自分が住んでいる環境で自分が食べたものから出た生ゴミをコンポストにする。ヴィーガンなので植物だけである。ベランダにバッグ型コンポストを設置して実践した。2〜3 日に 1 回 200g ずつくらいの生ゴミを混ぜて 3 ヶ月ほどで堆肥にした。

＜ローカルコミュニティ＞

自分で主催するクジラのスークという地域のマルシェ。余剰分の野菜はマルシェで販売して街の中の人に街の中に住む人が育てたオーガニック野菜を食べてもらうことも Vegan Cycle の中で有効と考える。街の中の人は一人暮らしの高齢者も多く、大きな野菜より小ぶりで食べきりサイズの野菜が人氣であった。規格外として販売すらされない小ぶりな野菜が多いそうだが、自分で作って販売してみると意外なニーズを知ることができた。

これからの新時代では、ヴィーガンライフスタイルを日本や世界のグローバルスタンダード（世界標準）として様々な機関が取り入れることが必要だと考える。

今回、現代社会において困難に思える街に住みながら農業を取り入れた自給自足をベースにするヴィーガンサイクルに基づく生活の実践は可能であることを示した。

地球で環境負荷の一番小さな循環＝Vegan Cycle を基準として、肉を食べること魚を食べることを特別な日だけのイベントにした古くて新しい新様式生活スタイルとして提案する。

文 献

[1] 三菱総合研究所：日本の食料国内生産と輸入量の実態
https://www.mri.co.jp/knowledge/column/20230302.html （2023.12.30 確認）

[2] 農林水産省：日本の食料自給率
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html （2023.12.30 確認）

[3] 消費者庁：令和 3(2021)年度食品ロス量推計値の公表について
https://www.caa.go.jp/notice/entry/033549/
(2023.12.30 確認)

[4] 消費者庁：食品ロスについて知る・学ぶ
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/education/#introduction （2023.12.30 確認）