

Vegefood

vol.5

A vegetarian is "vegetus".

Message

Jul. 2012

RAINBOW BIRD RENDEZVOUS

レインボーバードランデヴーでは、
植物性の食材だけでご飯を作っています。

皆さんは「ベジタリアン」というと
どんなイメージをお持ちですか？
やせて青白い顔した偏食の人？

「ベジタリアン」の語源はラテン語の「vegetus」
(完全な、健全な、活気のある、生命力にあふれた)

元気で生き生きした人がイメージできますよね。



2009年に発表されたアメリカ栄養士会の報告書では、
ベジタリアン食についてこんな風に書かれています。

適切に準備されたベジタリアン食は
「健康的であり、栄養的に適切であり、
特定の病気の治療と予防において有用である。」

「ライフスタイルの全てのステージ
—妊娠・授乳期、乳幼児期、青少年期、アスリートを含む—
において適切である」



植物性の食材だけのおいしいご飯を食べることは
どんな人でも元気いっぱい毎日過ごす
とっても簡単な方法なんですね♪