

Even If You Like Meat...

たとえ肉が好きでも.....



あなたもこの残酷な行為を終わらせる助けをすることができます。

もし誰もが肉の消費量を半分に減らせば、数億の動物たちが痛みから解放されます。

発行・Vegan Outreach 翻訳・無限あや子



2

残酷な工場畜産に反対しましょう



このパンフレットを受け入れてくださってどうもありがとうございます。これを読む際には、残酷な工場畜産に反対することは、すべてか無かという立場を表明することではないということをお心に留めておいてください：単純に肉を少なく食べることで、畜産動物たちを痛みから救うことができます。

「私たちが農場を思い浮かべるとき、私たちは古きよきマクドナルド牧場や、シャーロット・ウェブ著の本のなかの光景を思い出すが、1万羽の鶏のいる倉庫は思い浮かべない……こういった光景をみることはショックだ。田舎の田園風景は、悪臭のする工場に取って代わられた。」

ロサンジェルス・タイムズ

「安い食の高価な代償」 2004年1月21日

過去半世紀の間に、アメリカのほとんどの家畜生産は小さな家族農場から工場畜産に移行しました。動物たちは大規模な倉庫のようなところで、狭く混雑をした鳥かごや檻、もしくは自由に身動きのとれない牛舎の仕切りの中に閉じ込められています。コストを下げるための競争のおかげで動物たちは痛みを感じることでできる者というよりは単なる物として扱われるようになりました。

一般者からは隠されているために、工場畜産における残酷な行為は無視されやすくなります。しかし、今日ではより多くの人々が、どのように畜産動物が扱われているかを知り、工場畜産を支援することは残酷すぎると考えるようになってきています。



3

「私の見解では、もし大概の肉食の都会人が工業化された畜産現場を訪れ、鳥たちがどのように育てられ、屠殺場でどのように“収穫”されて“処理”されるかをみたら、あんまり感心をしないだろうし、幾人か、いやたぶん多くの者が、鶏だけではなくおそらくすべての肉を食べないと宣言するだろう。」

「近代の畜産では、肉が皿の上ののるまでにどんなことがおきているかということを消費者が知らなければ知らないほどいいのだ。もしこれが本当だとしたら、道徳的な状況と言えるだろうか？
あまり自慢のできない状況と、ベジタリアンがふえてしまうのではないかという心配のせいで、本当はどんなことが起こっているのかということを人々から隠してしまっているが、それでいいのだろうか？」

ピーター・チーク博士 オレゴン州立大学、畜産学科教授
教科書『動物畜産における現代の問題』1999年

「(畜産業者にとって) より多くの鶏をひとつの籠に入れると、一羽あたりの生産率は下がるが、ひと籠あたりの生産率が上がり経済的には効率的だ。(中略) そうすると個々の動物はもっと生産につながることをするかもしれないが(たとえば、身動きがとれないこともあり体重が増える)、動くことができないために苦しむ。鶏の値段は安く、籠は高いのだ。」

バナード・ローリン博士
『畜産動物の福祉』1995年 アイオワ州立大学出版

家禽

アメリカでは実際に、ほとんどの家禽類は工場畜産で育てられています。¹高密度に詰め込まれた屠殺場に行くとき以外は一步も外へ出られないビルのなかで、鳥たちは糞尿の蒸気が目や呼吸器官の感染を引き起こします。²

産卵鶏

鶏たちは生産能力が衰えたときには屠殺されるか、もしくは「強制脱皮」をさせられ、体にショックを与えて卵を産むサイクルに戻すために5日から14日間も食べ物を与えられません。³



「アメリカの産卵鶏は……床面積がわずかこの（雑誌・ニューヨーク・タイムズの）一ページほどの籠の中に6羽の雌鶏たちと一緒に詰め込まれ、その短い生涯を終える。この動物のすべての本能は妨害されているため、籠の中での共食いや、羽がなくなり血が出るまで体を鉄柵に擦り付けるといったような“悪い”行動を引き起こす。……こういった状況に耐え切れず、死んでゆく雌鶏たちの数は10パーセント程に登り、生産のコストの一環として計算される。」

「監禁経営で育てられる豚たちは、ホルモン剤と抗生物質の入った餌のほうが早く体重が増えると言う理由で、わずか2週間から3週間（自然では13週間）ほどで母豚から乳離れをさせられる。こういう早まった乳離れのせいで、一生、吸ったり噛んだりする必要が生じ、監禁状態の中で、この必要は目の前の動物の尻尾に噛み付き解消される。……USDA（アメリカ農政局）の勧める問題解決法は“尻尾切り”と呼ばれている。ペンチを使い（麻酔なしで）ほとんどの尻尾（でも尻尾全部ではない）が切られる。なぜ尻尾を少し残すのかって？尻尾切りの真の目的は尻尾噛みの的を取り除くことというよりも、尻尾をより敏感にすることだからだ。尻尾切りの後は、尻尾を噛まれることは非常に痛く、一番士気のない豚だってどうにかして逃げようとする。」

雑誌『ニューヨーク・タイムズ』 「動物の場所」 マイケル・ポラン 2002年11月10日

豚



1976年9月の『養豚管理』という工業専門雑誌でジョン・バーンズ氏は「豚が動物であることは忘れたまえ。工場の機械のように扱えばいいのだ。」と述べています。

今日の養豚業者はちょうどそのように豚を扱っています。モーレイ・セイファー氏は「60ミニッツ」という番組で、「これ（映画ベイブ）はアメリカ人が想像していた豚の姿だ。実際の“ベイブ”（つまり豚たち）は太陽を見ることもなく、横になるわらもなく、転がり浴びる泥もないまま限られた命を終える。雌豚たちは狭すぎて方向を変えることもできないような小さな檻に住む。彼らは鉄柵の中に住み、糞尿は足元の薄い板を通し押されて大きな集積場に流される。」⁴と話しました。



資源や環境についての影響を含む、より詳しい工場畜産の情報については TryVegetarian.org を参照ください。

6

もし屠殺場がガラスの壁に囲まれていたら・・・

アメリカ連邦政府の法律によると、哺乳類は屠殺される前に気絶していなくてならないとしています（ただし、動物が首を切られるときに完全に意識がないといけないという、ユダヤ教とイスラム教の掟に従って殺される動物を除く）。

一般の方法としては、

- ・ 束縛かんぬき銃を使い、金属の長い棒が脳に突き刺されます。もがく動物を撃つのは難しく、長い棒はしばしば標的を外れます。⁵
- ・ 電流によって、大発作を伴うてんかんを引き起こします。そして喉が切られます。不十分な電流は動物の感覚力を残したまま、体を麻痺させます。⁶



取り扱うのを簡単にするために、たいていの家禽類は電気ショックを与えられ、動けなくさせられます。ですが、鳥たちが電気ショックによって意識を失うかは不明です。電気ショックは逆に、“非常な痛みを伴う経験”であるかもしれません。⁷

毎年、多大な数の鶏、七面鳥、かもやガチョウが、やけどをするようなタンクに生きたまま漬けられ、ゆで殺しをさせられるか溺死させられます。⁸⁹



「豚は牛とは違って、気絶をさせられたあとに皮剥ぎ用に皮膚をやわらかくするために、熱い湯の入ったタンクに漬けられます。その結果、やけどや溺死等のひどい屠殺方法に終わることもあります。アイオワ州の豚の屠殺場で隠しカメラで撮影されたビデオには、豚が熱い湯につけられる際にキーキーと悲鳴を上げたり、蹴ったりするところがおさめられています。」¹⁰



「ちょっと立ち止まり、考え、“もし私が君を知っていたら食べないよ”と言うことのできる能力を誰もが持っていると思う。」

「そしていくらかの面では、本当にこんなにシンプルなことなのだ。」

トム・レーガン博士
ノース・キャロライナ州立大学、哲学教授
『僕のテーブルの牛』より



壁のむこうの話

子供の頃のイメージとの違い ローレン・オーネラス氏 www.vivausa.org



現代の農場で生きることが豚にとってどんなことであるかを見た後は、数日間気分の

悪さが続いた。豚がコンクリートの室内で育てられているということは知っていた。だが私はその監禁状態の厳しさや、豚たちの退屈した生活という現状を知るには心の準備ができていなかった。懐胎の小屋では、雌豚たちがまるで逃げ出そうとするかのように、檻の扉に頭をぶつけていた。しばらくした後、いく頭かはあきらめて寝転ぶが、他の豚はこのつまらない行動を繰り返す。

豚たちがコンクリートの個室に12匹ずつ入れられて屠殺される準備のために肥やされる所をみた。ある個室では片耳のない豚がいた。ある豚は、グレープフルーツほどの大きさのヘルニアがお腹から突き出していた。死んだ豚は絶えず突付かれたりなめられたりしている。こういった所の悪臭には圧倒されるものがある。

私が訪れたノース・キャロライナ州の大規模な農場では、数千頭もの豚が小屋に入れられていた。死んだ豚も生きているものたちと一緒に小屋に残されていた。その他の豚はほとんど死んだような状態で、食べ物や飲み物に届くこともできずに廊下に投げ上げられていた。

9

救出 [Compassion Over Killing \(COK\)](http://www.COK.net) www.COK.net

2002年11月、COKの調査者たちは、メリーランド州のRed Bird Egg農場に立ち入り、数羽の鶏を公に救出しました。一度も太陽を見たことのない、一度も羽を羽ばたかせたことのない、そして一度も土に触れたことのない産卵鶏たちは、過大なる痛みを耐え忍んできました。



後からハリエットと命名された雌鳥は、檻の鉄柵に挟まり、水からわずか1インチ（2.54センチ）のところで脱水症状でゆっくりと死にかけていました。



彼女の羽を自由にした後、調査者たちは檻籠から出し、水をやり、獣医に連れて行きました。ハリエットは、前の生活に比べると楽園のようなところに住んでいます。

残念ながら、アメリカ合衆国では約2億8千万羽の雌鶏がバタリーケージ（一続きの促成養鶏舎）に残されています。

「（養鶏）業者から聞くようなこととは反対に、鶏は心のない単純な自動人形のようなものではなく、行動は複雑で、学ぶことが得意で、豊かな社会組織を見せ、さまざまな呼び声のレパトリーがある。裏庭で鶏を飼ったことのある者になら誰でも、鶏の個性差についての認識がある。」

バナード・ローリン博士

『畜産動物の福祉』1995年 アイオワ州立大学出版

10

思いやりの輪を広げて



もし、ペットに対する動物保護法を家畜にも考慮をすれば、50州すべてでほとんどのアメリカの畜産行為は違法として扱われるでしょう。本当に犬や猫は、鶏や七面鳥や豚と牛とそんなに違いがあるのでしょうか？前者は残虐行為に対し法的保護をうけ、後者は実際にまったく保護をされていませんが、両者にはそれ程の違いがあるのでしょうか？



ほとんどの人は、個人として動物たちがどのように虐待されているかということを知りませんし、実際に虐待



を目にする人はさらに少ないため、畜産動物に対する軽視が継続してきました。ひとたび認識をすると、ほとんどの人はぞっとします……これは動物の権利を信じるからというのではなく、動物が痛みを感じることができると信じ、普通に道徳的な人であればできる限り痛みを避けてあげようとするからです。

歴史的に、人は倫理的な思慮が到達したとしたものを、無知で踏破すべきものだったとし、さらに拡大してきた。はじめは家族から部族へと広がり、後には宗教や人種や国家の枠を超えた。

多種の生物をこのような思慮の判断の枠内に含むということは、今日の穏健な見方からすると考えられないことかもしれない。だがいつか、数十年後か数世紀の後、このようなことは単なる「文明的な」行動の必須事項と思われる日が来るかもしれない。

雑誌『エコノミスト』 「人は動物にどんな貸しがあるか」 1995年8月19日

あなたは思いやりのある行為を選択するたびに、問題を改善しているのです！

どんな工場畜産でも残酷な行為が行われますが、卵と鶏肉と豚肉を食べないことによって、より多くの動物を苦痛から解放することができます。

肉を食べない生活にチャレンジするのもシンプルなことです。残虐に反対することは、ミートソースではなくトマトソースを使い、牛肉をではなく豆を使い、多くの新しいベジタリアン製品を使うといった簡単な事です。

今日では、ベジタリアンのバーガーやハムを買うのにも、普通のスーパーマーケットでもこういった製品を用意しているので、わざわざ特別に健康食品のお店に行かなくてもすみます。（注：日本のベジタリアン製品取り扱い業者はこのパンフレットの最後に記載してあります。）

私が始めてベジタリアンに出会ったとき、彼はもう 14 年間肉を食べていないと言った。

私は彼がこの長い年月ずっと耐えてきたかのように彼を見つめた。

でも今では、肉を除いた食事法が厳しいものでも変なことでもないわかっている。

エリック・マーカス氏
『完全菜食（ビーガン）・新しい食倫理』1998 年

過去数年間に、ベジタリアンのオプションもだいぶ広がりを見せてきました。今では、数十の異なる種類の高たんぱく肉代用品（様々な種類のベジタリアンバーガーとホットドックのみならず、ハム、鶏肉、七面鳥やサンドウィッチに合うボローニャ風の昼食用の肉代用品）が市場に出回っています。乳製品の代用品を求める人には、豆乳や米、アーモンドで作ったミルクやアイスクリームもあります。



新しい食べものを探求し、異なる味わいのあるものやさまざまな会社の製品を試し、自分自身の好みを見つけてください。あるブランドのベジタリアンバーガーは嫌いでも、他のブランドのものはおいしいと思うかもしれませんから！

シンプルな食事案：



朝食

パンケーキ
フルーツスムージー
ジャムをのせたパン
豆乳や、ライスマルク等とオートミール・コーンフレークスやその他のシリアル
豆腐をベジタリアンソーセージと炒めたもの
フルーツを使った菓子パン

ランチと夕食

(野菜を豊富に使った料理にプラスするメインメニューのアイディアです。)

セイタン（小麦でできた肉代用品）を使った鍋焼き料理
トマトソースを使ったパスタ
テンペ（大豆製品）のしょうが焼き
一般的な大豆製品（豆腐、がんもどき、油揚げ、おから等）を使った料理
肉代用品を使ったサンドウィッチやホットドック
肉代用品を使ったピザ
穀物や大豆でできたバーガー
豆腐を使ったラザニア
ジャガイモを使った料理
豆腐やテンペ（大豆製品）、セイタン（小麦でできた肉代用品）を使った炒め物



スナックとデザート

動物性の食材を使っていないパイ、クッキー、ケーキやアイスクリーム
干しぶどう、プルーン等の干し果物
ピーナッツ、アーモンド、くるみ等のナッツ
バナナ、りんご、オレンジ等のフレッシュフルーツ
プリッツ、ポップコーン、ポテトチップス、柿ピー等のスナック



残酷な行為と無縁の菜食のメニューは中華料理、インド料理、イタリアン料理、メキシコ料理、中東の料理、タイ料理やその他の民族料理レストランや、ピザのチェーン店、サブウェイやいくつかのファストフード店でも見られます。お店の人に聞いてみましょう。（日本のベジタリアンのレストランのリストはこのパンフレットの最後に記載してある日本ベジタリアン協会のサイトで検索をすることができます。）

「思いやりのある食事ガイド（Guide to Compassionate Eating）」（英語版のみ。アメリカ国内のみ無料・無料発送）では、完全菜食（ビーガン）の食べ物リストや、シンプルな食事プランの秘訣やセيطان（小麦で作る肉代用品）を含んだ簡単なレシピを紹介しています。注文方法は以下の「思いやりのある食事ガイドを注文しよう」の欄を参照ください。

健康的な生き方



ほとんどのベジタリアンはとても健康です！
実際に、アメリカ栄養学協会の公式表明によると、ベジタリアンは全体的に体重、コレステロールや血圧が低めで、タイプ2の糖尿病、心臓病、前立腺ガンや腸ガンになる率が低いそうです。¹¹

少々計画を立てることによって、どんな人でも健康的なベジタリアンの食生活を送ることができます。もしあなたが肉、卵と乳製品をほとんど食べないか、まったく食べないことに決めたなら、かかぎす「菜食中心の食事の健康法」を読み（“Staying Healthy on Plant-

Based Diets” 日本語版は www.veganhealth.org の Other Languages の欄を参照ください。「思いやりのある食事ガイド」 “Guide to Compassionate Eating”にも掲載されています。）、ビタミン12のサプリメントをとりましょう。

できるだけ思いやりのある行為を選択しましょう

このブックレットを再読した後、あなたが動物畜産の残酷さに反対するためにできる限りのことをすることを望みます。より少ない量の肉や卵を食べる度に、あなたは残酷なシステムのサポートから手を引き、思いやりのある世界を作る手助けをしているのです。

もしあなたが、動物性食品を一切食べたくないというときは、目的は動物たちの痛みを軽減することであって、個人的な純粋性や完璧性を達成することではないのだということを、どうか心に留めておいてください。

何年もの間、少量の肉や卵を食べることは、わずか一時だけ完全菜食（ビーガン）で食べるよりも多くの痛みを防ぐことができます。ですから、自分で持続できるような方法をとることが大切です。肉は特別な機会のみを食べるというような例外をつくることもでき、それでもそれ以外の時はベジタリアンの食事をするというのであれば大きな手助けになります。

このパンフレットの写真は Amy's Kitchen, Turtle Island Foods, Compassionate Action for Animals, Compassion Over Killing, Farm Sanctuary, Kari Nienstedt, Virenda Nyberg, People for the Ethical Treatment of Animals, USDA と Viva!USA から提供していただきました。

15

「思いやりのある食事ガイド」を注文しよう

この初心者向けのガイドは食事のアイデアや、すばらしいレシピ、エッセイ、Q&A、健康の秘訣や他の資料のリストを載せています。私たちに連絡をして、無料のパンフレットを受け取ってください。「思いやりのある食事ガイド」

(Guide to Compassionate Eating) は英語版のみでアメリカ国内のみ無料発送できます。

Vegan Outreach の連絡先

Vegan Outreach

POB 38492, Pittsburgh, PA 15238-8492

info@OpposeCruelty.org

412-968-0268 (英語のみ。アメリカの国番号は1です。)

もしこの情報を他の人たちと分かち合いたいのであれば、このウェブサイトのリンクを知らせてあげてください。アメリカ国内にお住まいでお知り合いの方やご近所に配布を希望する方には、このパンフレット「たとえ肉が好きでも……」

(Even If You Like Meat…) のコピーを提供します。ご連絡くださるか、私たちのウェブサイトをチェックしてください。

OpposeCruelty.org について

私たちのウェブサイトには、助けになる資料のリスト等、もっと多くの情報があります。ニュースや秘訣を提供する無料の E マガジン (週刊) も発行していま

す。このサイト以外でも、思いやりのある食事法を探索している人のために、多数のEメールリストやグループが存在します。

問題を改善しよう！

ベジタリアンではない人が「人間の問題が第一だ。」と言うとき、明確にはこのような人たちが人を助けるためにどんなことをし、どうしてそういったことが無駄で残酷な畜産動物たちの酷使と搾取をサポートしつづけることにつながるのかと、疑問に思わずにはいられない。

ピーター・シンガー氏
『動物の解放』1990年

私たちと動物との関係には、感傷と残酷さが表裏となった二重性がある。今年、アメリカの犬の半分はクリスマスプレゼントをもらうが、ほとんどの人は、犬と同じくらい賢いのに、クリスマスのハムとなったみじめな豚の一生をちょっと立ち止まって考慮したりはしない。

雑誌 『ニューヨーク・タイムズ』
「動物の場所」マイケル・ポラン 2002年11月10日

リンク

日本国内の動物の福祉推奨団体

地球生物会議 All Life in a Viable Environment (ALIVE)
www.alive-net.net

アニマルライツセンター ジャパン
www.arcj.info

Help Animals
www.all-creatures.org/ha

日本国内のベジタリアン推奨団体

日本ベジタリアン協会
www.jpvs.org

日本ローフード協会
www.rawfood.jp

日本国内のベジタリアン・肉代用食品取り扱い業者
(最新の情報については日本ベジタリアン協会のウェブサイトを参照ください。)

かるなあ
www.karuna.co.jp

脚注&参照

- ¹ ピーター・チーク博士 教科書『動物畜産における現代の問題』1999年
- ² 「家禽の病気」1997年
- ³ 「群にやさしい脱皮方法・進歩の報告」UCSYMNOO、カリフォルニア大学、家禽シンポジウム
- ⁴ 「豚肉のパワー」60 ミニッツ 1997年9月19日
- ⁵ 肉と家禽 1997年3月
- ⁶ USDA 「気絶法と取り扱い方法の調査」1997年1月7日
- ⁷ 「家禽の人道的な屠殺：電気ショック機器使用に対抗するケース」農業と環境倫理ジャーナル 1994年7月
- ⁸ USDA FSIS 動物処分レポートシステム 1998年
- ⁹ USDA FSIS 肉と家禽の監査マニュアル パート11
- ¹⁰ 「現代の肉：残酷な収穫」『ワシントンポスト』 2001年4月10日
- ¹¹ アメリカ栄養学協会ジャーナル 2003年6月103号ページ748-765
(TinyURL.com/ystgn)