

Why Vegan? なぜ完全菜食（ビーガン）？



ビーガンを選択することは動物虐待に反対する強力な手段です。



発行・Vegan Outreach 翻訳・無限あや子

2

動物から食べ物になるまでの過程

病気になったり死んでしまった動物は畜産業では使い物にならないので、たいていの人は食用に育てられる動物はよく扱われていると信じています。これは本当ではありません。

工業化された残酷さ：工場畜産

低価格の肉や卵と乳製品を生産するという競争が、畜産において動物を物や商品として扱うことにつながりました。世界のトレンドとしては小規模の家庭畜産が「工場畜産」に取って代わられるようになり、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。

アメリカの社会は農業の本質について非常に無知だ。

もし人々が、農業と動物の生産がどのように動物の福祉を台無しにするかということについてもっと知ることができれば、私たちの抗議の声はより強くなるだろう。

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



バナード・ローリン博士はこう説明します。「(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。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。」¹

一匹の豚あたりのスペースを8インチ(20.3cm)から6インチ(15.2cm)にすることを推奨している「全国養豚業者」の記事では、「豚を狭く飼うことは、より儲かることだ」としています。²

3

家禽類

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。³鳥たちは混雑をしてストレスの多い環境にいるために、お互いにつつきあいます。それを防ぐことを目的に、農業者が熱いナイフで口ばしの先端を切り落とすため、鳥たちは数週もの間、酷い痛みにさらされます。⁴中には、そのあとは食べることができずに飢えたり餓死をするものもいます。糞尿の蒸気が目や呼吸器官の感染や、その他の病気を引き起こします。⁵



産卵鶏

鉄柵の檻籠に詰め込まれ(畜産業の平均は一羽当たりわずか15cm四方より少ない)⁶、雌鶏達は身動きがとれず窒息や脱水で死ぬこともあります。生きている雌鶏と一緒に檻に、腐敗した死骸が見つけれられることもあります。雌鶏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」(体にショックを与えて卵を産むサイクルに戻すために、何日間も水や食べ物を与えられずに過ごすこと)をさせられます。オスのひよこは経済的に生かしておく価値がないので、大きなビニール袋に入れられて窒息をさせられたり、首を切られたり、ガス室にいれられるか、もしくはつぶされて殺されます。



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知りた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知りた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？

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

工場畜産についての詳しい情報とベジタリアンになるその他の理由については以下のウェブサイトをチェックしてください。 www.TryVegetarian.org

4

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”（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く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。」と話しました。⁷



乳牛

1940年から1999年の間に、一頭あたりの牛乳の年平均生産量は2.3トンから8.9トンへと増えました。⁸乳牛によっては平均で30トンを超える量を生産しました。⁹牛乳の多量生産は乳房の帯へのダメージや、乳腺炎、そして足の損傷を引き起こします。¹⁰

一度牛乳の生産が落ち込んだ牛たちは、生かしておくことが経済的に不利益になります。普通、牛たちの寿命は20歳を超えますが、たいていは5から6歳のころに屠殺されます。



乳牛たちは、子牛たちに授乳することをほとんど許されません。多くの雄の子牛たちはすぐに屠殺され、そのほかの子牛は「特別食を与えられた子牛の肉用」に育てられ、屠殺されるまでの18から20週もの間、首に2から3フィート（61-91センチ）ほどの鎖でつながれたままになります。¹¹

デボア婦人は「手で乳絞りをしたことはないし、そう期待されてもいない。」と話しました。工場、つまり「納屋」では、ほとんどは南米系の労働者たちが機械を操作します。「これは何かと言えば、ただの工場です。もし乳牛が牛乳を生産しないのであれば牛肉にされます。」

「カリフォルニア州における都会拡大の恩恵」
1999年10月22日 ニューヨークタイムズ

5

輸送

動物たちは外気の入るトラックにぎゅうぎゅう詰めにさせられ、糞尿の中に立ち、時にはトラックの荷台に凍りつきながら厳しい天候の中をしのばなければなりません。¹²このような状況は「へたり動物」（電気ショックを与えられたり、打たれても具合が悪すぎて歩くことのできない動物）を生み出します。へたってしまった動物たちは鎖につながれ引っ張られ屠殺場に運ばれるか、「死体の山」に詰められ死ぬまで放置されます。¹³



魚たちは？

イギリスの医療倫理協会のパネルは、魚たちも痛みを感じるということで試験的な結論を出しました。パネルメンバーの一人であるパトリック・バテソン氏は、「多くの魚は長生きし、複雑な神経システムをもち、複雑な仕事を学ぶことができるにもかかわらず、ほとんどの人は魚に対し同情をすることがない」と述べました。¹⁴



工業化された漁業は、海のエコシステムに深刻なダメージを与えています。¹⁵ 毎年、世界中で数え切れないほどの魚だけではなく、8万頭ものイルカや数千もの海洋哺乳類たちが魚の網に引っかかります。このうち、ほとんどが死にます。

16

去年扱った雄牛……この雄牛は僕が今まで見たなかでは、一番大きかった。この雄牛はトラックの一番前にいた。彼は根気があって必死でトラックから逃れようとしていた。3人か4人のトラックドライバーに死ぬまで突かれた……後ろ足と腰はへたっていたのに。だから基本的には突かれ続けた。この牛をトラックの前方から後方に運ぶまでには、だいたい45分ぐらいかかった。

そして、その雄牛は前足をつながれたがトラックの傾斜路から落ち、何フイートあったかもわからないが結構な音を立てて地面に打ち付けられた。僕はただこう言った。「なんでこのいまましい物を拳銃で撃たないんだ？いったいどうしたって言うんだ？倫理の規則はどうだっていうんだ？」

一人の男が言った。「俺は拳銃では撃たない。まだトラックから出すことができ、いい肉になる牛を何で撃ったりするんだ？」僕がこの仕事を始めた頃、へたってしまった牛のことを他のトラックドライバーに質問した。彼は「気分を悪くしないことだな。こういったことはもう何年にもなるんだ。これからも俺たちが死ぬまで変わりはないから、気を静めな。こういうことは起きる。そのうち俺のように無情になるよ。動物のことは考えちゃ駄目だ。動物は感じるができないと考えるか、そんなとこだね。」と言った。

カナダのトラックドライバーのインタビュー
ドキュメンタリー「私のテーブルの牛」1998年

6

もし屠殺場がガラスの壁に囲まれていたら……

農場での生活と輸送を生き延びると、動物たちは工場畜産で育てられたとしても放牧で育てられたとしても最終的には屠殺されます。



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（ただし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）としています。一般の方法としては、

- 束縛かんぬき気絶法……「ピストル」が動物の頭にむけられ、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。¹⁷

- 電気ショック……電流によって、大発作を伴うてんかんと引き起こします。そして喉が切られます。工業の顧問であるテンプル・グランディン氏によると、「不十分な電流は動物の感覚力を残したまま、体を麻痺させる」そうです。



ラモン・モレノ氏の働く近代化された屠殺場では、2歳から4歳の若い食用牛をステーキに変えるまでに25分しかかからない。

牛たちはモレノ氏のところに来るまでに死んでいることになっているはずだが、しばしば死んでいない牛も来る。

「彼らは瞬きをすることもあるし、音を立てることもある。」彼は静かに言った。「頭が動き目は大きく開き、周りを見渡している。」

それでもモレノ氏は切る。悪い日には何十頭もの動物が、生きて明らかに意識のあるままに彼の部門に来る。何頭かは尻尾切り、腹切り、皮剥ぎの部門まで生き残る。

「一切りするごとに死んでいく。」とモレノ氏は語った。

「近代の肉；残酷な収穫」
ワシントンポスト 2001年4月10日

「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。」¹⁸

取り扱うのを簡単にするために、たいていの鳥類は電気ショックを与えられます。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「非常な痛みを伴う経験」であるかもしれません。¹⁹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。^{20 21}



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。

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年出版

どんなに念入りに屠殺場が一般から隠されていても、食事をしたときに、あなたは数マイルの距離内（の屠殺場）で（殺生）の共犯を行ったのだ。

ラルフ・エマーソン
『宿命』命の営み 1860年

8

壁のむこうの話

もしあなたが業者が真実を隠さんとする壁のむこうを訪れるとしたら、想像以上の悪質な状況に出会うことでしょう。



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、絶え間なくガラン、ガランという音を聞いた。それは、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る音だった。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。多くの豚は死んでいるか、もしくは死にかけているところで、実際、ある一匹の豚はビデオ録画をする私の目の前で死んでいった。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。その他のもの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。

私たちは、理性をもち抽象的なことを口頭や筆記によってコミュニケーションをしたり、代々引き継がれた知識を使い倫理や道德の判断をできる人類として、特に飢えや食事療法で必要ではない場合に、ただ味がいいという軽薄な理由だけで、感覚のある他の生物の命を奪う権利があるといえるのだろうか？

本質的に、私たちはもっと理解してもいいのではないだろうか？

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年出版

2001年5月23日、調査者たちは急遽に獣医の手当てを必要としている8羽のめんどりを、メリーランド州のセシルトンの工場畜産現場から公に救出しました。



ジェーンというめんどりは、片方の羽が檻の鉄柵に挟まっているところを発見されましたが、切開手術を生き延び、日光浴や草の中を駆け回ること、砂かけや止まり木に飛び乗ったり、最高の好物であるぶどうを食べることを楽しみました。ジェーンはガンに侵されるまでの6ヶ月間、卵業界の搾取から自由に過ごしました。

救出されたときは羽もなく非常に落胆しためんどりたちは、第二の人生を送る機会を与えられました。一年後、ジェーンの7羽の友達はまだ健全で、工場畜産現場での生活に比べると楽園のような生活を楽しんでいます。残念ながら、アメリカ合衆国では約2億8000万羽のめんどりがバタリーケージ（一続きの促成養鶏舎）に残されています。

鶏の行動・認知の能力についての知識が増すにつれて、鶏がただの食糧として扱われるような下級の種ではないということに私たちは気が付いてきた。

レズリー・ロジャーズ博士
“鶏の脳と行動の発達” 1995年

質問は、
理性を持つか？でも
話をできるか？でもなく、
苦痛を感じるができるか？ということだ。

ジェレミー・ベンサム氏
“倫理と法の原則入門” 1789年

10

思いやりの輪を広げて

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。

「人は動物にどんな貸しがあるか」 エコノミスト 1995年8月19日

人が潔白で自由であるとき、本当の人間としての良さは受け入れる側が（弱者で）力を持たないときにのみ現れる。

人類の根本的なテストで（いまは隠されて、さらけ出されていない）、本当の道徳のテストは、人間の慈悲に頼る者、つまり動物への態度だ。

その面では人類は根本的な大失敗を経験し、その大失敗はあまりに根本的で他の大失敗を導いてきた。

ミラン・クンデラ氏

『存在の耐えられない軽さ』1984年

動物を奴隷にし、去勢し、実験を行い、切り身にする人間は、動物が痛みを感じないふりをするというあからさまな傾向がある。もし罪の意識をもったり後悔をすることを不安に思わずに人間が動物を思いどうりにしたり、働かせたり、着たり、食べたりするのであれば、人間と「動物」の違いがはっきりとしていることは必須だ。

しばしば多種の動物に対して無情に行動する人間にとって、人間だけが苦痛を感じることができると言い張るのは見苦しいことだ。他の動物の行動は彼らの本当にもっともらしい要求をみせる。動物たちは人間のようでありすぎるのだ。

カール・セイガン博士とアン・デュルヤン博士

『忘れられた祖先の影』1992年

11

健康的な生き方

ビーガン（完全菜食）の生活でも、とても健康でいることができます。実際に多くの人々は、始めに健康のために動物製品を食べることをやめます。



アメリカ栄養学協会の表明によると、ベジタリアンの食生活は肥満、心臓病、高血圧、糖尿病、腸ガン、肺ガンや腎臓の病気にかかるリスクを低くすることにつながっているとされています。^{2 2}



アメリカ診療栄養学ジャーナルは野菜や果物を中心にした食事法の利益について連続で記事を発表しました。^{2 3}

野菜や果物を多く取ることは、心臓血管の病気、いくつかの一般的なガン、そして黄斑変性症や白内障等、他の慢性疾患のリスクを低くすることにつながっています。

豆類（豆、エンドウマメ、ヒラマメ、ヒヨコマメと落花生）はたんぱく質、食物繊維や各種の微量栄養素と、病気を防ぐ効果があると言われている植物色素（カロチンやフラボノイド等）のよい供給源です。



ナッツ（木の実）を毎日食することは心臓疾患と死亡率の低下につながります。

全粒穀物（Whole Grain、たとえば白米ではなく玄米）の消費は心臓疾患、糖尿病、高血圧と胃腸のガンのリスクを減らすと言われています。



単に動物性食品を避けているというだけでは、健康を確保できません。他の食事法をしている人々と同じように、完全菜食でも、バランスの取れた食事が必要です。たんぱく質、ビタミン B12 とビタミン D、オメガ 3 脂肪酸、カルシウムとヨウ素を摂取することは重要です。

ベジタリアンの栄養の情報については www.veganhealth.org（英語）をチェックしてください。日本ベジタリアン協会のリンクはこちら。 www.jpvs.org（日本語）

1 2

何を食べよう？



食事法を変える際は、新しい食品を模索したり、日常の献立を開発するのに少々時間がかかるかもしれません。いろいろな食品を選ぶことができますので、試行錯誤を繰り返し、自分に合った食事を見つけて下さい。

たいてい、ベジタリアンの製品はスーパーマーケットや自然食の店、そして生協で見つけることができます。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製品取り扱い業者のリストはこのパンフレットの最後に記載してあります。）

お菓子作り等、焼く料理には、卵のかわりに片栗粉やバナナ（卵一個のかわりにバナナ一本）を使うことができます。

牛乳のかわりとして、豆乳や米乳、ナッツミルクを使うことができます。乳製品を使っていないチーズ、ヨーグルトやアイス等を購入することも家庭で作ることもできます。



菜食でできた親しみのあるメニューもセイタン（小麦でできた肉の代用品）やその他の肉の代用品で料理することができます。ベジタリアン料理の本や、インターネットのレシピを検索することができます。

Vegan Outreach の **Vegan Starter Pack**（ビーガンの食生活を始める人用のパンフレット。アメリカ国内で無料。）はビーガンの食品のリストや、いくつかのやさしいレシピ（セイタンや大豆チーズのつくりにかたを含む）を載せています。オーダーの方法については以下の「**Vegan Outreach** について」を参照してください。

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
『ビーガン・新しい食倫理』1998 年

シンプルな食事案：

朝食

パンケーキ

豆乳で作ったヨーグルト

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

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

肉代用品を使ったホットドック

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、セイタンを使った炒め物



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



ベジタリアンやビーガン（完全菜食主義者）になるということは、特定の食材を避けるということに集中することではありません。これは苦痛に満ちた生活を送っている者の痛みを軽減することなのです。

どんな信条をもち、どんな生活を送るにせよ、私たち一人一人が親切で思いやりのある行動をとることは可能です。

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「なぜ完全菜食？」（Why Vegan?）のコピーや、「ベジタリアンの生活」（Vegetarian Living）を提供します。

Vegan Outreach は「ビーガンの主張」（Vegan Advocacy）というブックレットも用意していて（アメリカ国内無料）どのようにこの活動を手助けできるかという具体的な案を載せています。

ビーガンになることを希望する人は是非、Vegan Starter Pack（ビーガンの食生活を始める人用のパンフレット。アメリカ国内で無料。）をオーダーしてください。このパンフレットは「健康的な完全菜食」（Staying a Healthy Vegan）という、最善の健康を維持するための情報を載せています。このパンフレットは、さらにビーガンの食品のリストやレシピ、エッセイ、Q&A とその他の情報のリストを載せています。

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

Vegan Outreach では以下のパンフレットや書籍も注文できます。全アイテム英語のみでアメリカ国内のみ販売可です。注：日本語版の『動物の解放』やビデオ『畜産動物の一生』その他の資料については地球生物会議 ALIVE (www.alive-net.net) やから注文できます。（日本国内のみ発送可。）日本国内の動物の福祉推奨団体のリストをご参照ください。

- ・パンフレット「キリストが現代に生きてとしたら何を食べていただろうか？」
(What Would Jesus Eat...Today?) ・ ・キリスト教ベジタリアン協会出版 無料
- ・書籍『動物の解放』(Animal Liberation) ・ ・動物の搾取についての哲学的考察
ピーター・シンガー著 \$ 14
- ・書籍『ビーガンになる』(Becoming Vegan) ・ ・最新の栄養情報や献立についての総合的な本。B.デービスとV.メリーナ共著 \$ 19
- ・書籍『ビーガンの食糧』(Vegan Vittles) ・ ・ ・セイタンや豆腐、乳製品を使わないチーズ等のレシピやその他レシピ。ジョアン・ステパニアク著 \$ 15
- ・ビデオ『畜産動物の一生』 ・ ・ ・ドキュメンタリー \$ 9

以上の値段は梱包や発送の料金を含んでいます。

www.veganoutreach.org/catalog からインターネットで注文もできます(アメリカ国内のみ。英語。)

もしくは、事務所までご一報ください(アメリカ国内のみ。英語でお願いします)。

住所:

Vegan Outreach
211 Indian Drive
Pittsburgh, PA 15238

Eメールアドレス:

vegan@veganoutreach.org

その他の情報については、Vegan Outreach のウェブサイトを訪れてください。

www.veganoutreach.org

もしくはお電話ください。412-968-0268 (アメリカ国内。英語でお願いします。)

このパンフレットの多くの写真は Compassionate Action for Animals, Compassion Over Killing, Farm Sanctuary, Mercy for Animals, People for the Ethical Treatment of Animals, USDA ,Viva!USA から提供していただきました。

2000年の全国 Zogby 投票はアメリカのビーガン(完全菜食主義者)の人口を2500万人と見積もっています。

完全菜食の生活は、より高いレベルの意識と精神性を与えてくれた。

デクスター・キング氏
アメリカ市民運動のリーダー、キング牧師の息子
「ベジタリアン時報」1995年10月

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

私たちにとって父たちが彼ら自身を解放した祖父たちの時代遅れの偏見を批判するのはたやすいことだ。

しかし自分の認識から距離を置き、私たちの考えや価値の中から自分たちの持つ偏見を冷静に探し出すことは難しい。

ピーター・シンガー氏
プリンストン大学 生命倫理学科教授
『応用倫理』 1993年

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参照ください。)

かるなあ

www.karuna.co.jp

脚注&参照

¹ バーナード・ローリン博士 『畜産動物の福祉』 アイオワ州立大学出版 1995年

² 1993年11月15日

³ 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

⁴ 『英国家禽科学』30号479ページ 1989年

⁵ 「家禽の病気」1997年

⁶ USDA APHIS VS 1999年のアメリカにおける卵のレイヤーの管理についての参照 2000年1月

⁷ 「豚肉のパワー」60ミニッツ 1997年9月19日

⁸ USDA NASS 農業統計 2001年

⁹ 関連報道機関 1996年9月20日

¹⁰ 教科書『科学的畜産動物の生産』第6版 1998年

¹¹ USDA 「動物福祉問題の概要」1997年9月

¹² USDA 「気絶法と取り扱い方法の調査」1997年1月7日

¹³ ビデオ『畜産市場の良くない点』ファーム・サンクチュアリ 1991年

¹⁴ 『ニュー・サイエンティスト』1992年4月25日

¹⁵ 「魚の過剰な漁業による総合的エコシステムの破壊」サイエンス 1998年2月6日

¹⁶ サイエンス 1999年5月14日

¹⁷ 肉と家禽 1997年3月

¹⁸ 「現代の肉：残酷な収穫」ワシントンポスト 2001年4月10日

¹⁹ 「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

²⁰ USDA FSIS 動物処分レポートシステム 1998年

^{2 1} USDA FSIS 肉と家禽の監査マニュアル パート 11

^{2 2} アメリカ栄養学協会ジャーナル 1997年11月号 1317-1321 ページ

www.eatright.org/adap1197.html

^{2 3} アメリカ診療栄養学ジャーナル 1999年9月号 429-634 ページ