プラントベースは、地球にやさしい？

はい　いいえ　わからない

植物性の食は、社会をよくするのか

ヴィーガン・ベジタリアン・プラントベースの、これまでとこれから

1　誰が

1997年から植物性のお惣菜をつくる、東京の小さな惣菜屋

2　どんなことばで

似たことばを整理して、選び方を上手にする

3　どんな内容で

食べ比べとワーク。聞くだけで終わらない

4　どんな変化を

答えが変わり、次の一歩が決まる



ベジ惣菜と私は、同い年です。

鈴木 大将（すずき ひろまさ）　有限会社クックたかくら 取締役

1997年生まれ。東京・東久留米で1992年からお惣菜をつくる家業に、創業者の孫として2022年に入社。祖父母と両親がつくってきた植物性のお惣菜「ベジ惣菜」を受け継ぎ、いまは20種類以上の製造と販売を担う。筑波大学大学院 スポーツ国際開発学共同専攻 修了。1997年、ベジ惣菜が生まれた年に生まれました。

なぜ、植物性のお惣菜なのか

アレルギー
私は、そばアレルギー。旅行先で名店の前を通っても、入れません。

信条
ヴィーガンの友人を、おすすめのお店に連れて行けませんでした。

病気
病気だった祖母と、好物を一緒に食べられませんでした。

理由は、みんな違う。でも「一緒に食べられない」さみしさは、同じでした。

登壇・食事の提供の実績	
2026.10	品川区「エシカルカフェ」でトーク・食事の提供
2026.9	大学の栄養系学科　講義＋調理実習
2026.3	足立区「ハイキ食堂」（あだちSDGsパートナーの取り組み）の料理を担当
2025.9・12	足立区 SDGs・協創推進課の取り組みで登壇・サステナブルな食事の提供
2025.10	企業主催イベントにて講演（試食つき）

ヴィーガンは「生き方」、ベジタリアンは「食べ方」、プラントベースは「食べものの中身」。

講演でいちばん多くいただく質問は「何が違うの？」です。日本ではまだ、このあたりのことばが整理されていません。だから講演では、正しさを押しつけるのではなく、**ことばを整理して、選び方が上手になる**ことを目指します。

人は、グラデーションのどこかにいる

なんでも食べる	ときどき植物性	フレキシタリアン ときどき肉・魚	ベジタリアン 肉・魚を食べない	ヴィーガン 動物性を避ける

ヴィーガンか、そうでないかの二択ではありません。どこにいてもいい。動いてもいい。日本で「ベジタリアン・ヴィーガン」と答える人は5%前後（民間のネット調査）です。

> **「代わり」ではなく、選べるものを一つ増やす**
>
> 「肉の代わり」と名乗ると、肉と比べられて勝てない勝負になります。名前は「何と比べられるか」を決めてしまう。講演では、参加者のみなさんと一緒に、植物性の食べものの名前も考えます。

何を食べて、何を食べないか（一般的な分類）

型	肉	魚	卵	乳製品	五葷
ヴィーガン	×	×	×	×	○
オリエンタル・ヴィーガン	×	×	×	×	×
ラクト・オボ・ベジタリアン	×	×	○	○	○
ペスカタリアン（ベジタリアンではない）	×	○	○	○	○

見えない動物性

かつお節や煮干しの「だし」は動物性。和食のいちばんの落とし穴です。

信仰の食の決まり

ハラールは、作法に従った肉なら食べます。ベジタリアンとは別です。

理由は千差万別

エチオピアでは、正教の大人が平均で年140日、肉・卵・乳を断ちます。

出典：The Vegan Society／観光庁「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）／D'Haene ほか PLoS One 16(12), 2021／Vegewel 2023・Freeasy 2025

3　どんな内容で　聞くだけで終わらない90分（60分にもできます）

食べて、整理して、書いて、話す。

問いと自己紹介
「プラントベースは、地球にやさしい？」と、同じ食卓を囲めなかった体験から

ことばの整理
グラデーション、3つのことば、見えない動物性、信仰の決まり、よく聞かれる質問

プラスとマイナス
売っている側から、正直に。数字の前提、栄養、価格、押しつけの怖さまで

共生とワンアクション
「食の天秤を、水平に」。今週の一歩を書いて、隣の人と話す

食べ比べ
ラベルを隠したお惣菜で「どれが植物性？」。大豆ミートで「何を足した？」を当てると、油は食べても見えないことがわかります。

ワーク
自分がグラデーションのどこにいるかに印をつける。植物性の食べものに名前をつける。今週のワンアクションを書く。

食事は、つけなくても大丈夫です
講演だけでもお受けします（食べ比べの試食はご希望に応じて）。そのうえで、ご予算が合えば、お弁当やケータリングをつけるのがおすすめです。**話を聞いたあとに、同じものを一緒に食べると、参加者の受け止め方が変わります。**「植物性」が知識から実感になり、その場で感想が交わされる。これまでの登壇で、いちばん手ごたえを感じてきた形です。

私たちのうまくいかなかった話も

野菜の栄養をふだんのお惣菜で届けたくて開発した「彩りコロッケ」。好評でしたが、売れ続けるかは別の問題でした。**必要とされていても、売れるとは限らない。**使い続けられること、使いやすいこと、手に取りやすいこと。成功した話だけにはしません。

よく聞かれる質問（講演の中で、すべてお答えします）

Q. ベジタリアンの人に、魚は出していい？
一般的に、食べません。魚を食べる人は「ペスカタリアン」です。

Q. 植物性なら、ヘルシー？
限りません。揚げ物や油・塩で、植物性でも重くなります。

Q. 少しだけなら、いいのでは？
理由によります。アレルギーの方には、少量でも危険です。

Q. 一緒に食べるとき、合わせるべき？
合わせなくていい。同じ食卓で、それぞれが選べる。それが「共生」です。

開催の時間帯　お昼の開催が多いですが、夕方・夜の開催もお受けします。オンラインにも対応しています。

答えが変わり、次の一歩が決まる。

100%
「大豆ミートは肉の代わりか」の答えが、はじめと終わりで**変わった**

92%
味つけしたものを食べて、「**これなら食べたい**」に変わった

62%
「大豆ミート＝ヘルシー」という**思い込みが崩れた**（いちばん意外だったこと）

8%
味つけの前と後で、足した「**油**」に気づいた人。油は食べても見えない

※ 大学の栄養系学科で行った授業1回（2026年9月）の記録シートより。受講14名の小さな集まりで、設問ごとの回答者は12〜13名（100%＝12名中12名、92%＝13名中12名、62%＝13名中8名、8%＝13名中1名）。参考値としてご覧ください。

参加者が持ち帰るもの

グラデーションの考え方／誰に何を出せばいいかがわかる、ことばの整理／今週のワンアクション

主催者に残るもの

実施報告（A4・1枚）：答えの変化と参加者の声をまとめてお渡しします。当日配布の冊子つき

	食べるエシカル講座	ランチで聞く研修
お相手	自治体・団体（消費者講座・SDGs・食育）	企業（人事・サステナビリティ・健康経営）
形	60〜90分。講演のみ、試食つき、食事つきから	45〜60分。お弁当つきなら昼休みにも
講演料	ご規程・ご予算の範囲でご相談	50,000円（税別）
食事（任意）	お弁当 1名1,200円〜（税込）	お弁当 1名1,200・1,500・1,800円（税込）

食事はご希望の場合のみ（20食から）。オンライン講演、企業研修（半日）、調理実習つきの授業もお受けしています。料金表は講演ページをご覧ください。

ご依頼から当日まで

1　ご相談
講演ページのフォームから。日程や人数が未定でもかまいません

2　打ち合わせ
参加者・目的・時間帯・食事の有無をうかがい、内容を合わせます

3　当日
講演・食べ比べ・ワーク。冊子をお配りします

4　実施報告
後日、答えの変化と参加者の声をA4・1枚でお届けします

ご依頼・ご相談は、講演ページから

日程・人数・ご予算が決まっていなくてもかまいません。「こういう話はできますか」からどうぞ。

cook-takakura.co.jp/lecture/

有限会社クックたかくら　東京都東久留米市南沢3-1-2
取締役 鈴木 大将