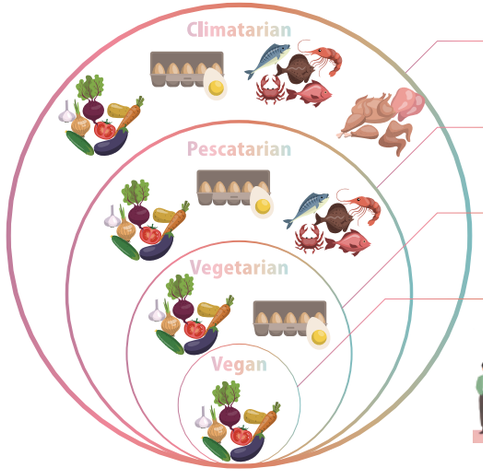
健康志向や、環境問題への意識の高まり「～タリアン」

Lifestyleの多様化「～タリアン」



クライマタリアン
野菜・卵・魚・鶏肉など

ペスカタリアン
野菜・卵・魚

ベジタリアン
野菜・卵

ヴィーガン
野菜

現在～これから食の多様性が求められる理由

1. 環境問題に対応
2. 健康意識の高まり
3. 外国人観光客、移住者への対応

ソーシャル グッドな選択肢

ゆるく地球にいいこと「クライマタリアン」

Style

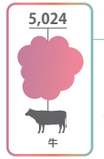
1 気候変動を意識する

気候を意味する「Climate」と主義者を意味する「tarian」を合わせた造語で、気候変動に配慮した食のライフスタイルを実践する人のこと。

2 動物性も食べる

ヴィーガンやベジタリアンなどとは異なり、環境負荷の少ない食品を選ぶ考え方のため、肉・魚の動物性たんぱく質も食べることがある。例えば、「牛肉」よりも、生産過程でCO2排出量がより少ない「鶏肉」を選ぶなど。

出典：クライマタリアンとは・意味｜世界のソーシャルグッドなアイデアマガジン｜IDEAS FOR GOOD



飼育から輸送までで排出される温室効果ガス量（百万ｔ）
家畜の中では「牛」がダントツに多い

出典：肉の中で最も環境負荷が低いのは？ | Climatarian.jp クライマタリアンのためのウェブサイト

Why?

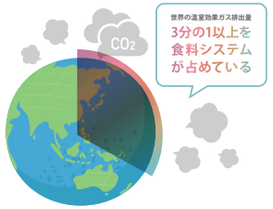
1 実践のハードルが低い

動物性を一切食べない「ヴィーガン」や動物性は卵だけの「ベジタリアン」のような完璧な制約ではなく、自分にできる小さな一歩から始めることができる点で、取り入れやすい。

2 食に関連する温室効果ガスは、年間180億トン

一方で、2021年に国連より、世界の温室効果ガス排出量の3分の1以上を食料システム（生産・加工・包装）が占めているとの研究結果が発表されており（※）、食に関する環境問題のインパクトは大きい。

※世界の温室効果ガス排出量の3分の1以上を占めるフードシステム｜国連ニュース（un.org）



3 世界のクライマタリアンが選ぶ食事・商品

①剥いた野菜の皮を無駄なく使ってつくるだし
②100%再生材料のパッケージ&輸送による環境負荷を低減して作られたクラッカー
③自社施設の太陽光発電で電力を自給自足、作業車にバイオディーゼルカーを利用するなどサステナビリティを追求したワイン

①の出典：A Day of Climatarian Recipes – Alter Eco Foods　②③の出典：記事一覧 | GOOd Voice & Eats (Syo-kuMEdia.net.com)
出典：【の出産食・環境変動の見空保証と者 | Climatarian.jp クライマタリアンのためのウェブサイト
出典：NPO | Climate Network DC　Climate – Climatarian

「ベジタリアン」と「ヴィーガン」は何が違う？

Style

1 「ベジタリアン」にも色々ある

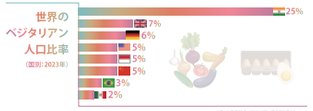
肉、魚とこれらを含む食品を食べない人のこと。ベジタリアンの中でも、卵も食べる「オボベジタリアン」や、乳製品も食べる「ラクトベジタリアン」など様々なスタイルがある。

2 完全菜食主義者「ヴィーガン」

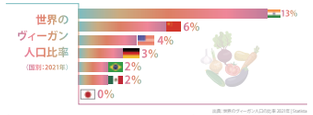
1944年にイギリスのヴィーガン協会により提唱されたのが始まり。食の分野に限らず、日用品や衣服、化粧品など動物由来の成分などを含むものも避け、「動物を搾取しない」という考え方に基づいて生活している。

3 世界の状況

宗教上の理由や健康志向・動物愛護の観点から、インドや欧州でベジタリアン、ヴィーガンの割合が高い。他方で、日本ではまだあまり馴染みがないようだ。



出典：世界各国のベジタリアン率 2023年 | Statista



出典：世界のヴィーガン人口比率 2021年 | Statista

魚介類も食べる「ペスカタリアン」

Style

1 由来

イタリア語で魚を意味する「Pesce」と主義者を意味する「tarian」に由来する。

2 ベジタリアン+シーフード＝ペスカタリアン

ベジタリアンの一種に捉えられ、「ベジタリアン（植物性食品・卵・乳製品を食べる）」をベースに、加えて魚介類も食べる人のこと。

ヴィーガンなどと比べて、魚介類から動物性たんぱく質や良質な脂を摂取できる。

3 ペスカタリアンの食事

健康に気を遣っている、和食中心のあなたは、もうペスカタリアンかも。
①サーモンサラダ　②魚介のトマトスープ　③和食

①の出典：ペスカタリアンとは？食べれるものとアイテム、ヴィーガンとの違いと
効果を解説 - GOLeアディプ(Sparkling Earth)スペースシャンプ(ア～ズ)
②の出典：記事一覧 | クリエ 魚・肉のトマトスープ｜プロレシピ管理・作り方 | DELICIOUS RESEARCH
ペスカタリアンとエコベジタリアンとは・意味｜世界のソーシャルグッドなアイデアマガジン｜IDEAS FOR GOOD