

ヴィーガン・ベジタリアン 対応テキスト

講師：

(一社) ベジタブルフードセラピスト協会

佐藤ひろみ



目次

1. ヴィーガン食、料理への取り組みメリット
2. ヴィーガン・ベジタリアンと SDG s
3. インバウンド需要とヴィーガン料理
4. ヴィーガン・ベジタリアンの種類
5. ヴィーガン・ベジタリアンに対応する代替食材
6. グルテンフリーとは
7. メニュー化のポイント

1. ヴィーガン食、料理への取り組みメリット

ヴィーガン食に取り組むことで、**地域社会全体の発展と健康促進に貢献**することができます。

＝ヴィーガン食は徳島らしさと共存できます！

導入メリット

新たな市場の開拓

健康志向や環境意識の高い顧客層をとり入れることができ、売り上げUPにつながる

地域資源の活用

地域の野菜・果物・穀物などを活用することで地域経済が活性化。地域野菜のプロモーションで地域の生産者を支援できる。

地域ブランディングを強化

地域の特色や文化を生かした独自の食文化を打ち出し、活性化に貢献。地域社会との結びつきを強化することもできる。

健康と環境の改善

動物性食品を含まないため食事による健康リスクや環境への負荷を軽減することができる。持続可能性が向上する。

社会的責任の履行

社会的責任を果たす企業や地域のイメージを向上させることができる

2. ヴィーガン・ベジタリアンとSDGs

ヴィーガン料理は動物性食品を使用しないため環境への負荷が低く、SDGsとも密接に関連しています。そのため、環境への負荷を軽減したいと考える方が「持続可能な食事」として選択されることも多いです。

環境へのメリット

- ・ 温室効果ガスの削減
- ・ 節水
- ・ 森林保護に貢献し生態系の保全に寄与
- ・ 持続可能な農業

SDGsとは



「持続可能な開発目標」の略称のことです。

2015年の国連サミットで加盟国の全会一致で採択され、17の国際目標で2030年までに持続可能でよりよい世界を目指します。

3. インバウンド需要とヴィーガン料理

ヴィーガン料理はインバウンド需要を引き寄せる戦略になります！
宗教的な背景や、健康理由で食事制限のある外国人観光客にも訴求力があり、広く対応することができます。

外国人観光客：楽しい食体験のアイデア

- ・ 地域食材と伝統的な調理法の組み合わせ
- ・ 料理文化や食べ物に関するストーリーを強調
- ・ 観光スポット周辺の宿泊施設や観光協会と連携
- ・ イベントやメディア、SNSを通じて発信



ヴィーガンメニューの導入にあたり、飲食店等の提供事業者には下記の取り組みをおすすめしています。

- 1 市場調査と需要分析
- 2 ヴィーガンメニューを開発し多様な選択技を提供
- 3 食材の調達（地元産や有機食材を使用し持続可能性に配慮）
- 4 スタッフトレーニング（質問やメニューの説明に対応できる）
- 5 メニューの宣伝（SNS・ソーシャルメディア・ウェブサイト）
- 6 協力関係の構築（情報共有・イベント協力・ヴィーガンコミュニティ・エシカル）

5. ヴィーガン・ベジタリアンに対応する代替食材

ヴィーガン対応にあたり、知っておくと便利な代替食材。

国内でも手に入りやすくなっている代替品を含めてご紹介します。

赤身肉・白身肉



- ◀大豆ミート
- ・テンペ
- ・車麩
- ・豆腐
- ・キノコ等

魚介類



- ・豆類
- ・米粉
- ・小麦などの原料使用
- ・プラントベースフィッシュ

卵



- ・豆腐
- ・ターメリック
- ・なまゆば
- ・かぼちゃ等

乳製品



- ・豆乳
- ・アーモンドミルク
- ・ココナッツミルク
- ・オーツミルク
- ・ライスマルク等

チーズ

- ・豆乳チーズ
- ・ニュートリショナルイースト

ゼラチン

- ・寒天
- ・アガー
- ・アイリッシュモス
- ・サイリウム等

白砂糖・蜂蜜

てんさい糖・メープルシロップ・アガベシロップ
ココナッツシュガー・ヤーコンシロップ・デーツシロップ・ラカント等

6. グルテンフリーとは

フードダイバーシティ（食の多様性）のひとつに「グルテンフリー」があり、近年、需要が増加しています。

グルテンは小麦、大麦、ライ麦などの穀物に含まれるタンパク質の一種です。水を加えると粘りを持ち、パンやパスタなどの食品に弾力や膨らみを与え、製パンや調理の際に重要な役割を与えます。

需要増加の背景

- ・グルテンフリー（グルテンを摂取しない）ダイエットの増加
- ・グルテン関連疾患の増加
- ・食品アレルギー、穀物アレルギーを持つ人の増加
- ・食品産業の多様化（健康意識の向上）

7. メニュー化のポイント

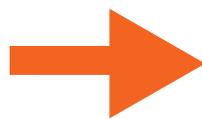
出汁	昆布・椎茸などを使用。 無添加の野菜ブイヨン、野菜ブロス、発酵麹調味料
コース	ベースを植物性のものを中心にし、肉・魚料理をオプションで追加できるようにしておくとうい
生野菜サラダ フルーツ	生野菜サラダやフルーツは定番。季節の野菜、地元野菜や果物を使って、前菜として「ドッサリ」食べられると喜ばれます。
香料・膨張剤	天然由来のバニラエキストラクト・オレンジエキストラクト等、アルミニウムフリーのもの（表示法以外のパッケージ内に表記）を使用する

★明記を忘れずに！「**全て植物性由来で乳製品・たまご・白砂糖・添加物は使用していません**」と表記しておくとう好感を持ってもらえます。

★ヴィーガン以外の方にも喜ばれるメニューになるよう意識しましょう。

味付けのポイント

❌ 濃い味や動物性の旨みを再現



よりナチュラルな「**素材の美味しさ**」を楽しめる味付けが好まれる
野菜中心のメニューで新しいカテゴリーの味付け開発が必要

栄養バランス

ビタミンB12が不足しがち

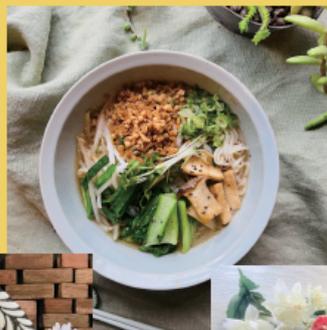


スーパーフードを取り入れ、栄養的に考えられたメニューが魅力的
海苔・テンペ・ニュートリショナルイースト、雑穀など

天ぷらなどと籠盛りセット



ラーメン



タコライス



トマトRAWカレー・カリフラワーご飯



キーマカレー



イチゴのバニラケーキ



発酵麹調味料