VEGETARIAN **NUTRITION** BOOKLET

ベジタリアン・ヴィーガン栄養ガイド



A dietary approach to **vegetarianism** for kids and adolescents.

子供のための菜食アプローチ

cartilha veg japones v2.indd 1 02/05/2023 10:40:58

The **intention** of this booklet is **to present** to you a **healthy vegan die**t.

この冊子では、健康的なヴィーガンの食事を紹介します。

Have you ever heard of veganism before?
ヴィーガンという言葉を聞いたことがありますか?

Are you a vegan?
あなたはヴィーガンですか?

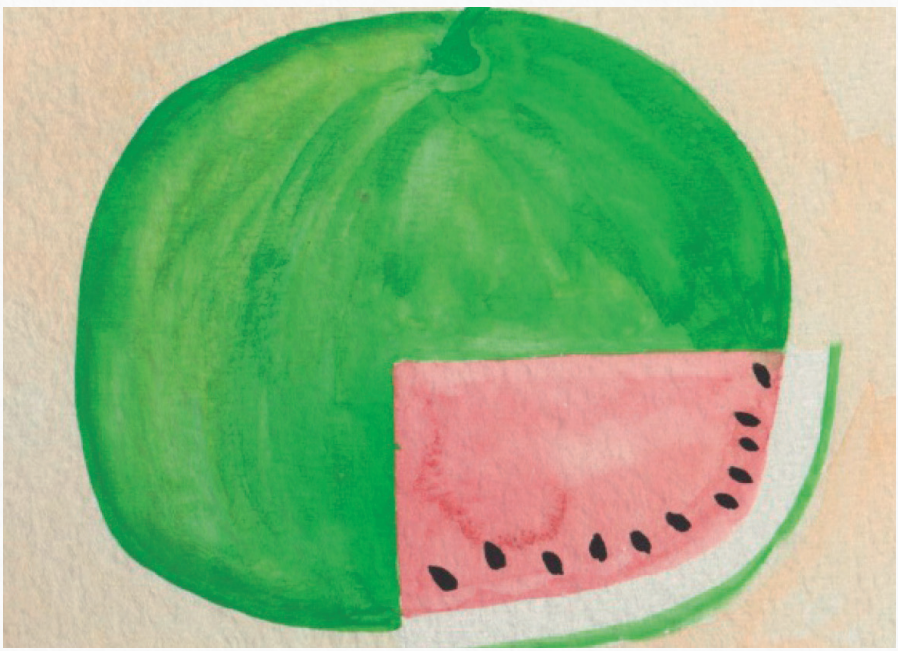
Do you know any vegans?
ヴィーガンの知り合いはいますか?

How about we start from the beginning?
はじめてみませんか?



This resource contains information to help educate kids and adolescents on a vegan diet. It could be useful in teaching facilities as well as home and family environments. Its purpose is to serve as a guide to those who already chose a vegan lifestyle, to those who are interested in it and also to broaden inclusive vegan environments. Veganism is growing worldwide and although it is a lot more than a diet, here we will focus on the yummy food and nutritional quality part.

この資料は、子供達にヴィーガンについて教育するのに役立ちます 。家や家族だけでなく、教育施設でも役に立ちます。この資料は、すでにヴィーガンのライフスタイルを選んでいる人たちや、ヴィーガンに興味を持っている人たち、そして、ヴィーガンを受け入れる環境を広げるためのガイドとなることを目的としています



cartilha veg japones v2.indd 3 02/05/2023 10:40:58

WHAT IS **VEGANISM**?

ヴィーガニズムって何?

Veganism is a way of living.

ヴィーガニズムは、生き方の一つです。

Although it encompasses clothing, cosmetics, entertainment and other areas, here we will talk about food.

衣服や化粧品、エンターテインメントなど色々ですが、ここでは食についてお話します。

The vegan diet is the same as the strict vegetarian diet. It contains none animal-sourced products – no meat, no chicken, no eggs, no dairy products (milk, yogurt, cheese, heavy cream and products containing these ingredients), no honey.

ヴィーガンの食事は、厳しいベジタリアンの食事と同じです。肉、鶏肉、卵、乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ、生クリームや、これらを含む食品)、蜂蜜など、動物を原料とする食品は一切使用しません。

The International Vegetarian Union (IVU) states that this diet is an excellent way to benefit animals, people and the environment.

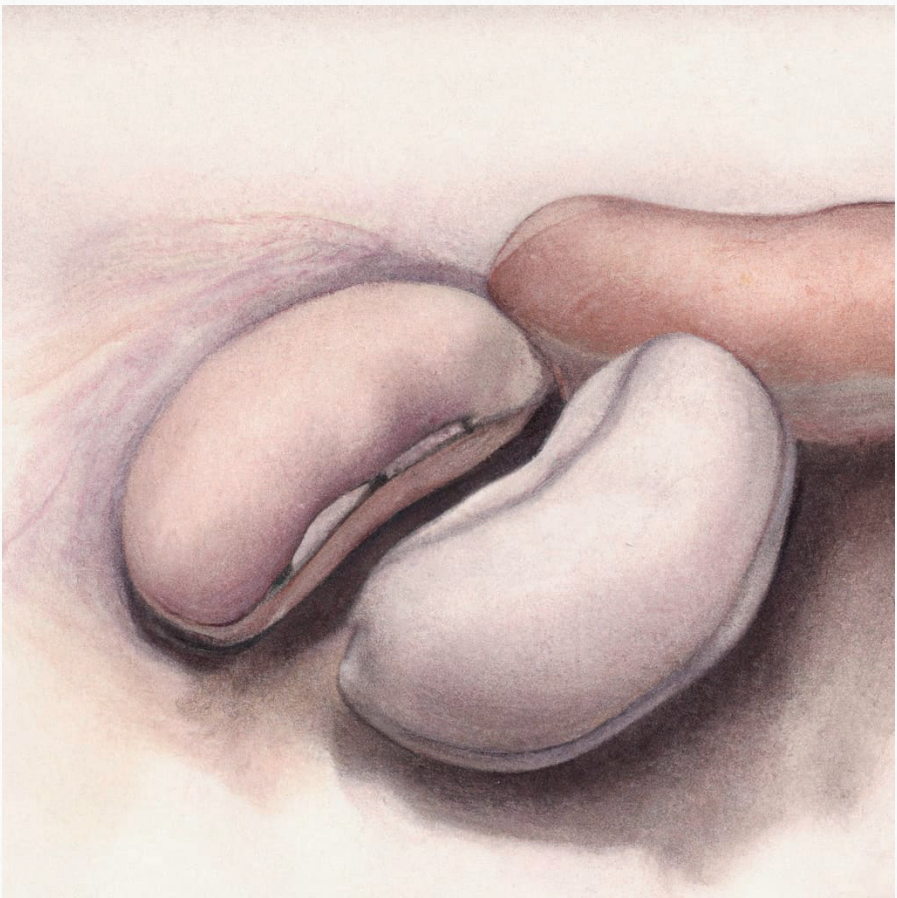
国際ベジタリアン連合(IVU)は、動物、人、環境に良い、優れた食事法だと言っています。

And don't worry about missing out in any of the foods that aren't included in this diet. There are many ways to substitute them. You'll see ahead.

また、この食事法に含まれていない食材があっても、心配は無用です。

それに代わる食事法をお教えします。

cartilha veg japones v2.indd 4 02/05/2023 10:40:58



WHAT IS **VEGETARIANISM?**

ベジタリアニズムって何?

Vegetarianism represents those who opt to absolutely exclude any type of animal meat (this includes gelatin too, which is a product from boiled skin, tendons, and bones) from their plate. Vegetarians may or may not include eggs, dairy and honey in their diet.

ベジタリアンは、動物性の肉類(皮や骨などのゼラチンも含む)を一切食べない人たちのことです。ベジタリアンは、卵、乳製品、蜂蜜を食事に含める場合と含めない場合があります。



Ovo-lacto vegetarians – consume eggs, milk and dairy products.

ラクト・オボ・ベジタリアン ー 卵、乳製品を食べる。

Lactovegetarians – do not consume eggs, but do consume milk and dairy products.

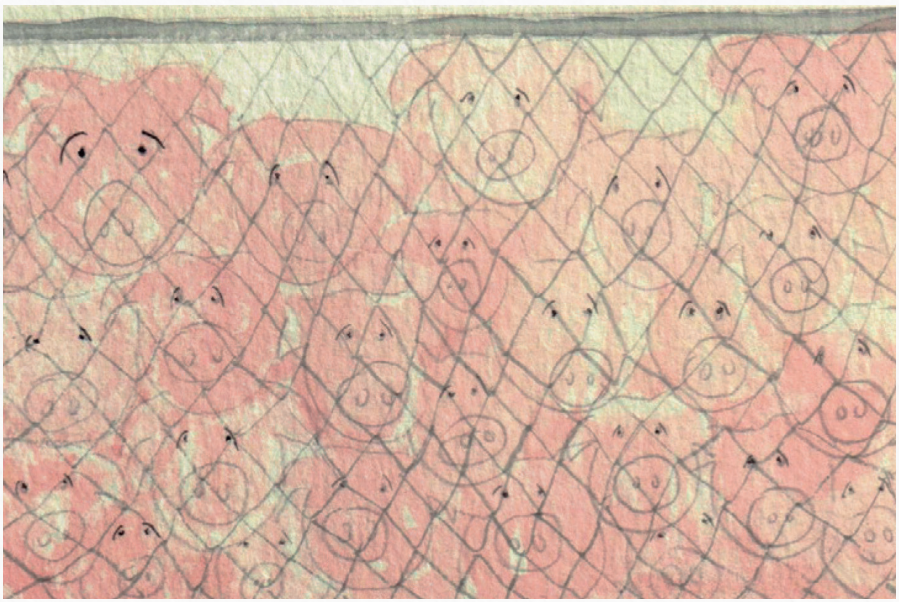
ラクト・ベジタリアン ー 卵は食べないが、乳製品は食べる。

Ovovegetarians – do not consume milk and dairy products, but do consume eggs.

オボ・ベジタリアン ー 乳製品は食べないが、卵は食べる。

Strict vegetarian – as mentioned above, don't consume any animal--sourced products.

ストリクト(きびしい)・ベジタリアン ー 動物性食品を一切食べない。



cartilha veg japones v2.indd 7 02/05/2023 10:40:59

WHAT IS WHOLE FOOD PLANT-BASED DIET?

ホールフード・プラントベース・ダイエットって何?

Whole food plant-based diet is the full name for what is also known as plant-based diet. This term was created to differentiate a healthy from an unhealthy strict vegetarian diet. And it's also used by the industry to define food products that are made only from (edible) plants. These foods are not necessarily healthy so shouldn't be eaten too frequently.

ホールフード・プラントベース・ダイエットとは、植物性の食事のことです。この言葉は、健康的な食事と不健康なきびしいベジタリアンの食事を区別するために作られました。植物(食用)のみから作られた食品を定義するために使用されています。高度に加工された食品は必ずしも健康的とは言えないので、あまり頻繁に食べるべきではありません。



WHY DO PEOPLE CHOOSE **TO STOP EATING MEAT, EGGS AND DAIRY?**

なぜ、人々は肉や卵、乳製品を食べないことを選ぶのでしょう

There are many reasons to make this decision. Here we will discuss the 3 most frequent ones.

理由はたくさんあります。最も一般的な3つを説明します。



For **having better health**

より健康的になるために

A balanced vegan diet is naturally richer in fiber, vitamins, minerals and phytochemicals (all elements that are good for your body and help maintain it healthy), as well as poorer in saturated fats and cholesterol (elements that are more difficult for the body to process). The only nutrient that needs to be supplemented is vitamin B12 – but this is not exclusive to vegans!

バランスのとれたヴィーガン食は 食物繊維、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカル（体に良く、健康維持に役立つもの）が豊富で、飽和脂肪酸やコレステロール（体が処理しにくいもの）が少ないです。唯一補うべき栄養素はビタミンB12ですが、これはヴィーガンに限ったことではありません。

The Academy of Nutrition and Dietetics state that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes.

アメリカ栄養食料アカデミーは、適切に献立された菜食（ヴィーガン食を含む）の食事は健康に良く、栄養的に十分であり、特定の病気の予防と治療に役立つ可能性があると述べています。これらの食事は、妊娠、授乳期、幼児期、小児期、思春期、成人期、スポーツ選手など、ライフサイクルのすべての時期に適しています。

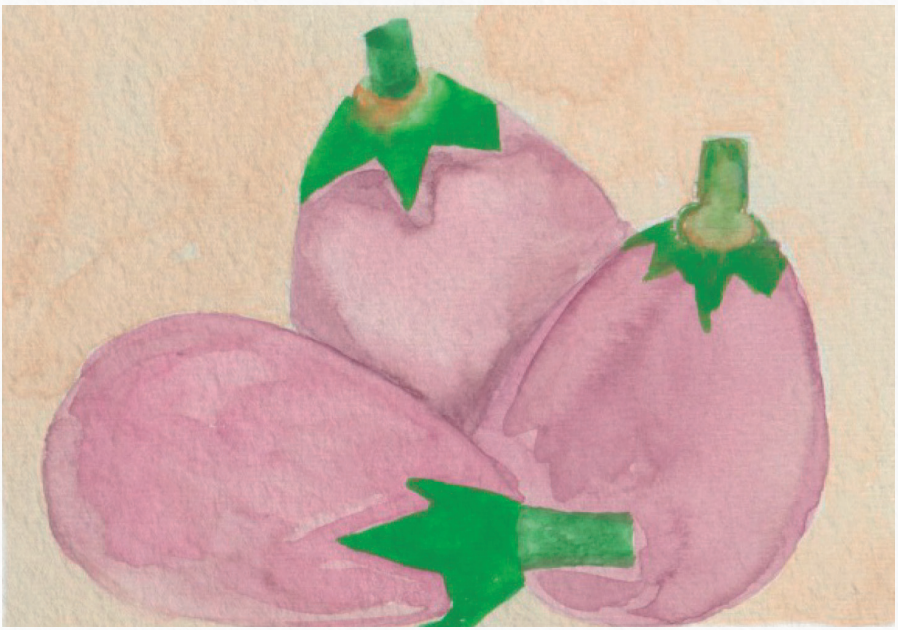
And more recently, the World Health Organization classified processed meat as type 1 carcinogen, which means that these meats are capable of causing cancer, and other red meat as probably carcinogenic.

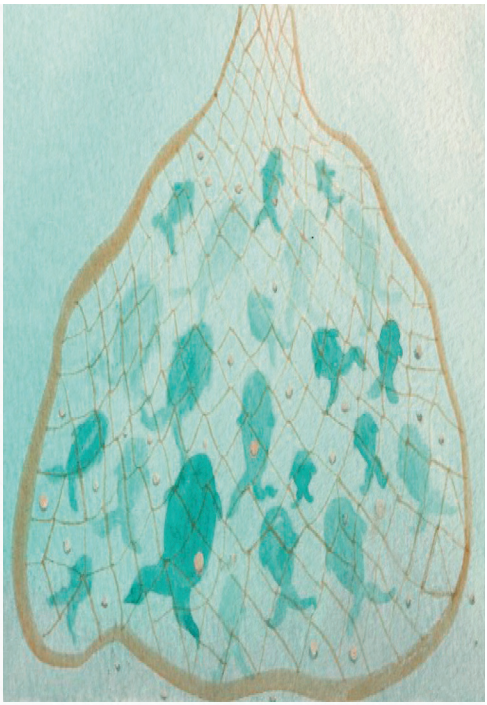
最近では、世界保健機関が加工肉を発がん性物質のタイプ1に分類し、これらの肉はがんを引き起こす可能性があるとし、その他の畜肉もおそらく発がん性があるとしています。

cartilha veg japones v2.indd 10 02/05/2023 10:41:00

Having better health means having more energy to play, study and work, besides reducing risk for some diseases like type 2 diabetes, some types of cancer, obesity, and heart disease. It is never too early to create healthy lifelong habits.

より良い健康状態を保つことは、遊びや勉強、仕事により多くのエネルギーを使い、また、2型糖尿病、ある種のがん、肥満、心臓病などの病気のリスクを軽減することになります。健康的な生活習慣を身につけるのに、早すぎるということはありません。





For **love for the animals**

動物への愛のために、

Have you ever asked yourself:

あなたは自分に問いかけたことがありますか?

Why do we treat cows differently than dogs?

なぜ、牛は犬とは違う扱いを受けるのだろう?

Did you know that cows love to play with balls?

牛はボールで遊ぶのが大好きだって知っていますか?

Why is it okay to eat pigs and not cats?

なぜ豚は食べてもよくて、猫は食べないのだろう?

Did you know that pigs love to snuggle and are extremely smart?

豚は寄り添うのが大好きで、とても頭がいいことを知っていましたか?

Why eat fish from the ocean, but not the ones that become pets in tanks at home?

なぜ海の魚は食べるのに、家庭の水槽でペットになる魚は食べないのでしょう?

Why are salmon considered food, but dolphins no (in most parts of the world)?

なぜサケは食べられているのに、イルカは(世界のほとんどの地域で)食べられていないのでしょうか?

cartilha veg japones v2.indd 12 02/05/2023 10:41:00

What differentiates one animal from another?

ある動物と他の動物を区別するものは何ですか？

Baby cows are separated from their moms just a few hours after birth so that the milk that would naturally go to them goes to humans instead.

牛の赤ちゃんは、生後数時間で母親から引き離され、本来なら子牛に与えられるはずのお乳が、代わりに人間に与えられるようになります。

The procedure in chicken farms is to leave the chickens exposed to direct sun or artificial light most of day and night so they can produce eggs continuously for humans.

Therefore, some people believe that it is not fair to use animals for self-benefit and that is why they choose not to eat or use anything that comes from them.

ニワトリは、人間が食べるために、できるだけ多くの卵を産むように強制されます。養鶏場では、昼夜を問わず直射日光や人工の光にさらすことで、ニワトリは人間のために卵を産み続けます。そのため、自分たちの利益のために動物を利用することは公平ではないと考え、動物から採れるものを食べない、使わないという人もいます。



To **protect the planet**

地球を守るために

Much of the land and water on Earth is being used for the animals. They need a place to live and also enough land to plant foods for them to eat. So our biggest (and smallest) forests are being destroyed to open clearings for these purposes.

地球上の土地や水の多くは、動物たちのために使われています。彼らは住む場所と、食べ物を植える十分な土地を必要としています。そのため、私たちの森林は、これらの目的のために破壊されています。

Here is the catch; there are more than 7 billion people on Earth. Each year, approximately 70 billion land animals are killed to become food. This number would, at least, double if we were to add water animals.

地球上には70億人以上の人がいます。毎年、約700億匹の陸上動物が食料になるために殺されています。この数字は、水生動物を加えると少なくとも2倍になります。

It would make more sense to plant and feed humans directly instead of using animals as nutrient "crossovers", as it is stated in the IVU's Guide to Vegan Nutrition for Adults.

Humans do not need meat to be healthy, so the use of this land to plant foods directly for humans would be more productive and healthy for all – including the planet.

IVU(国際ベジタリアン連合)の「大人のためのヴィーガン栄養ガイド」にあるように、動物を栄養の「つなぎ役」に使うのではなく、植物を植えて人間に直接食べさせる方が理にかなっているでしょう。人間は肉を食べなくても健康でいられるので、この土地を使って人間のために直接食べ物を植える方が、地球を含むすべての人にとって生産的で健康的です。

cartilha veg japones v2.indd 14 02/05/2023 10:41:01



WHERE **TO START**?

何からはじめる?

You don't need to follow any specific order, but it is interesting to apply these tips to your life. You can learn something new, see what's on the list below that you already do, what from it you like and think could become part of your routine.

特定の順序に従う必要はありませんが、これらの知恵をあなたの生活に取り入れることは興味深いことです。新しいことを学び、下のリストですでに自分がやっていることを探して、気に入ったものを日常に取り入れましょう。

The process of learning something new requires different tests and trials until you find what is comfortable for you. And it's always important to keep an open (non-judgmental) mind.

新しいことを学ぶ時には、自分にとって心地よいものを見つけるまで、試してみたりすることが必要です。そして、常にオープン(非判断的)マインドを保つことが重要です

1. **Respect one another.** If you know the person is vegan, don't offer them foods that contain animal products in it.
   お互いを尊重する。ある人がヴィーガンだと知っていたら、その人には動物性食品を提供しないようにしましょう。
2. **Eat more plant-based natural foods.** Eat less meat, chicken, fish, dairy and eggs products.
   植物性の自然食品を多くとる。肉、鶏肉、魚、乳製品、卵製品を食べる量を減らす。
3. **Try Meatless Monday.** A worldwide movement where no meat, eggs or dairy is eaten on Mondays – or any other day of the week if that works better for you.
   ミートレスマンデーに挑戦する。世界的な運動で、月曜日は肉、卵、乳製品を食べないというものです。あなたにとって良いと思うなら、他の日もそうしましょう。
4. **Go to the supermarket, farm or street markets.** Look at the variety, color and texture of the different foods you find. Familiarize yourself with the names. Feel the different smells and textures.

cartilha veg japones v2.indd 16 02/05/2023 10:41:01

スーパーマーケットや農産物、ストリートマーケットに行ってみましょう。色々な食材の種類、色、食感を感じてみましょう。名前に慣れ親しむ。匂いや食感の違いを感じる。

5. **Try different foods**, may it be fruits, vegetables, nuts, seeds, grains. Find different recipes on the Internet or books or use your creativity. Open yourself to new tastes and textures.
色々な食品を試してみる。果物、野菜、ナッツ、種子、穀物など。インターネットや本でいろいろなレシピを探したり、創造力を働かせたりしてみましょう。新しい味や食感に対して自分を開放してみましょう。



6. **Don’t give up** if you don’t like it at first. Try again! On a different day, with different people, in a different dish.
最初は気に入らなくても、あきらめないでください。もう一度やってみましょう！別の日に、別の人と、別の料理で。

7. **Read more about the subject.** In this document you will find a list of books that are adequate for children and adolescents. There is also a list on books and guides more adequate for older teenagers and adults.
そのテーマについてもっと読みましょう。この冊子では、子どもや青少年に適した本のリストを紹介しています。また、10代後半の若者や大人にとって、より適切な本やガイドのリストもあります。



HOW TO MAKE **A POWERFUL PLATE**

栄養的なプレートの作り方

Think of eating colorful like a rainbow.

虹のように色とりどりの食品を食べることを考える。

Your diet must include whole grains, legumes, nuts and/or seeds, vegetables and fruits. These food groups, in adequate amounts, guarantee the necessary nutritional balance for growing healthy and strong.

食事には、全粒穀物、豆類、ナッツ類、種子類、野菜、果物が必要です。これらの食品を適量食べることで、健康で丈夫な体を作るために必要な栄養バランスが保たれます。

A good measure to know the adequate amount of each food group is to divide the plate in half and one of the sides in half again. This way your plate will have 3 imaginary compartments as shown in Figure 1.

各食品群の適切な量を知るには、お皿を半分に割って、その片方をまた半分にするのがよいでしょう。こうすると、図1に示すように、お皿は3つに仕切られます。

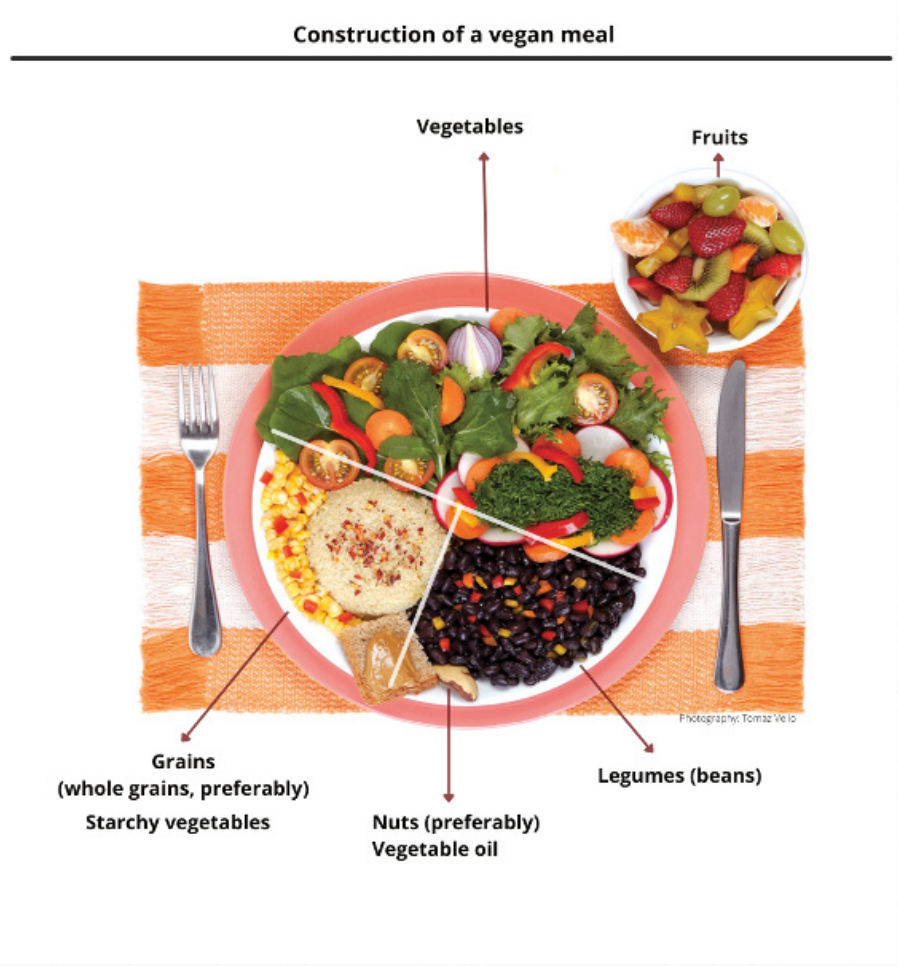
In one of the smaller compartments you should put whole grains and/or potatoes and in the other smaller compartment, legumes.

Half of the plate should be filled with cooked and raw vegetables and you could also add some fruits and/or seeds/nuts.

一方には、全粒穀物やジャガイモを入れ、もう一方には豆類を入れます。 お皿の半分は調理したものと生の野菜で盛り付けし、果物や種やナッツを加えてもよいでしょう。

cartilha veg japones v2.indd 19 02/05/2023 10:41:01

Figure 1. Construction of a vegan meal
図1.ヴィーガンの食事内容



Importantly, this arrangement does not imply the need to eat the amount of food pictured because the meal in the photo contains approximately 750-kcal. What matters is to organize main meals based on the **proportion of the food groups** shown in figure. Figure 2. Shows possible substitutions within each food group.

重要なことは、写真の食事は約750kcalであるということで、写真と同じ量を食べる必要があるということではありません。重要なのは、図1に示すように、食品群の割合に基づいて主食を考えることです。次のページでは、各食品群の代替食材を図2に示します。



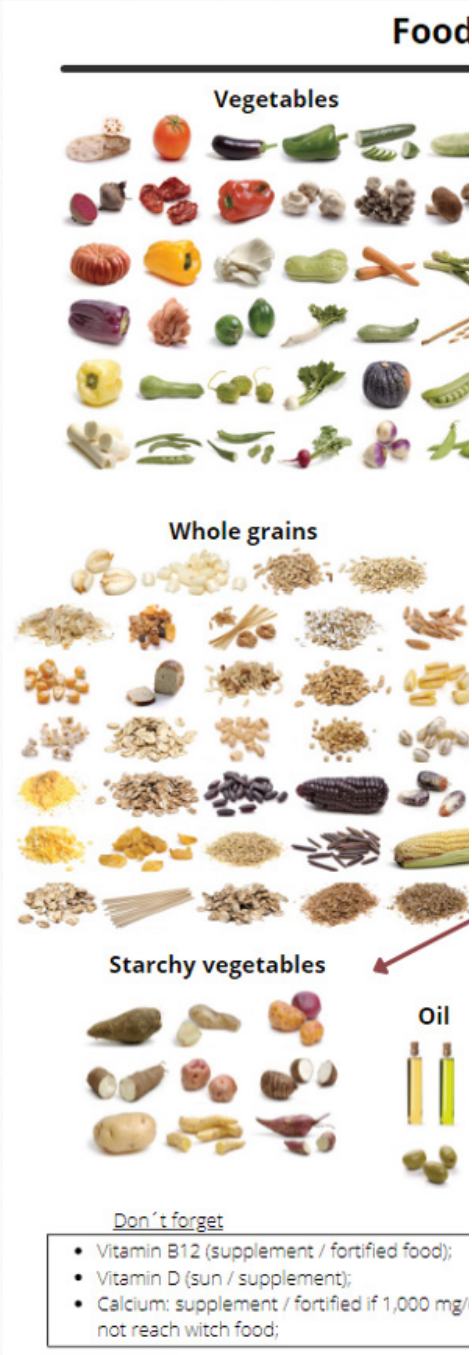


Figure 2. Food substitutions within each food group

図2. 各食品グループの代替食材

If you need more calories for specific reasons, you can divide your plate in 3 equal compartments in which 1/3 will be with whole grains and/or potatoes, another 1/3 with be with legumes and the other 1/3 with cooked and raw vegetables and you could also mix these with some fruits and/or seeds/nuts.

もし、カロリーが必要な場合は、お皿を3等分して、1/3は全粒粉やジャガイモ、もう1/3は豆類、残りの1/3は調理した野菜や生野菜にするとよいでしょう。果物や種子やナッツを加えても良いです。

substitutions within each food group



- Iodine (fortified food / supplement);
- Physical activity;

day is
- Adequate sleep;
- Stress control.

Whole grains 全粒粉

- Brown / black / red / wild rice, quinoa, oats, corn, barley, wheat.
  玄米、黒米、赤米、野生米、キヌア、オーツ麦、トウモロコシ、大麦、小麦
- Refined grains and sugars should be minimally consumed (candies, cookies, ice cream, cakes...).
  精製された穀物や砂糖は、最小限に抑える必要があります（キャンディー、クッキー、アイスクリーム、ケーキなど）。

Legumes 豆類

- Beans, lentils, chickpeas, soy, peas, and foods derived from these legumes such as tofu, seitan, tempeh, hummus.
  豆、レンズ豆、ひよこ豆、大豆、エンドウ豆、これらの豆類がもとになる食品（豆腐、セイタン、テンペ、フムスなど）。



Nuts and seeds ナッツ・種子類

- Almonds, cashews, Brazilian nuts, walnuts, pistachio, pumpkin seeds, sunflower seeds, chia seeds, flaxseeds, sesame seeds, hemp seeds.
  アーモンド、カシューナッツ、ブラジルナッツ、くるみ、ピスタチオ、かぼちゃの種、ヒマワリの種、チアシード、亜麻仁、ゴマ、麻の実
- Peanut is a legume, but within a nutritional classification it is considered a nut because of its high fat content.
  ピーナッツはマメ科の植物ですが、栄養学的な分類では、脂肪分が多いためナッツ類とされています。



Vegetables 野菜– The variety of this food group is immense. The different combinations and preparations that could be made are never ending. That is why it is difficult for one not to like any vegetables.

この食品群の多様性は計り知れません。組み合わせや調理法は無限大です。
だから、野菜が嫌いという人はまずいないでしょう。

- Dark green vegetables are important sources of calcium. Except spinach, Swiss chard and beet greens because the body does not easily absorb the calcium in these 3 vegetables.
  濃い緑色の野菜は、カルシウムの重要な供給源です。ただし、ほうれん草、スイスチャード、ビートグリーンは例外で、この3つの野菜に含まれるカルシウムは体に吸収されにくいです。
- Orange vegetables – carrots, pumpkin, orange tomatoes, orange pepper.
  オレンジ色の野菜 ーニンジン、カボチャ、オレンジ色のトマト、オレンジ色のピーマン
- Red vegetables – tomatoes, red pepper.
  赤い野菜ートマト、赤ピーマン
- Purple vegetables – purple cabbage, red onions.
  紫色の野菜ー 紫キャベツ、赤玉ねぎ

***Mushrooms are fungi** – not animals – which means they could be part of any vegetarian diet. Nutritionally, they fit better in the vegetables category.

キノコは菌類であり、動物ではないので、ベジタリアンの食事に含まれます。栄養学的には、野菜のカテゴリーになります。

Fruits – The variety of this food group is also immense, and it could change so much from one place to another depending on climate and culture.

この食品グループの種類はとても多く、気候や文化などにより大きく変化します。

- Mango, banana, watermelon, apple, orange, jackfruit, pineapple are just some examples.
  マンゴー、バナナ、スイカ、リンゴ、オレンジ、ジャックフルーツ、ブドウ、ストローベリー、パイナップルなどは、その一例です。

These food groups have important nutrients to maintain the human body functioning properly. And some of these nutrients deserve special attention.

これらの食品群には、人体を正常に機能させるために重要な栄養素が含まれています。その中でも、特に注目すべき栄養素があります。



IMPORTANT NUTRIENTS

重要な栄養

Protein: Every cell in the human body contains protein, even your hair! Part of its' job is to repair cells and make new ones.

タンパク質：人体のすべての細胞にはタンパク質が含まれており、髪の毛にも含まれています。タンパク質は、細胞を修復したり、新しい細胞を作ったりするのが仕事です。

Legumes are the most important source of protein in a vegan diet and you should know that the protein from plants has the same effect as protein from animals.

Plant sources that contain protein: legumes, nuts, seeds, whole grains.

豆類はヴィーガンの食事で最も重要なタンパク質源で、植物からのタンパク質が動物からのタンパク質と同じ効果があることを知っておく必要があります。タンパク質を含む植物源：豆類、ナッツ類、種子、全粒粉。

Calcium: The body uses calcium to form and maintain the bones and for muscle contraction, so every time your heart beats and you walk, calcium is used.

Plant sources that contain calcium: legumes, dark leafy greens, sesame seeds and tahini, legumes and fortified foods like vegetable milk.

カルシウム：体内では、骨の形成や維持、また筋肉の収縮にカルシウムが使われるため、心臓が鼓動するたび、歩くたび、カルシウムが使われます。カルシウムを含む植物由来のもの：豆類、濃い葉物野菜、ゴマやタヒニ、植物性ミルクなどの強化食品。

Iron: Very abundant in nature. Every blood cell in our body uses iron to spread oxygen and nutrients to all the other cells.

鉄：自然界にとても多く存在する。私たちの体のすべての血球は、他のすべての細胞に酸素と栄養を広げるために鉄を使用しています。

cartilha veg japones v2.indd 28 02/05/2023 10:41:02

Plant sources: Legumes, nuts, seeds, whole grains.

植物由来のもの：豆類、ナッツ類、種子類、全粒穀物。

Vitamin C (abundant in fresh fruits and vegetables) helps increase iron absorption. So vitamin C food sources should be consumed in meals that have iron. It could be part of the meal, like fruit in the salad or as a dessert.

ビタミンC（新鮮な野菜や果物に多く含まれる）は、鉄の吸収を促進する働きがあります。そのため、ビタミンCの食材は、鉄分を含む食事でおぎなう必要があります。サラダやデザートに入っている果物などからおぎなうことができます。

Vitamin B12: It participates in the formation of every blood cell and it is also part of the nervous system.

ビタミンB12：すべての血球の形成に関わり、神経系の一部にもなっています。

Plant sources: Vegan fortified foods or drinks and supplements.

植物由来のもの：ヴィーガンの強化食品や飲料、サプリメント。

Vegans usually have to supplement this vitamin.

ヴィーガンは通常、このビタミンをサプリメントなどでおぎなう必要があります。

Omega 3 fatty acids: Important for children in development; is has an anti-inflammatory effect and many other functions in the body.

オメガ3脂肪酸：子供の発育に重要で、抗炎症作用があり、その他体内で多くの働きをします。

Plant sources: flaxseed, chia seeds, walnuts, hemp seeds.

植物由来のもの：亜麻仁、チアシード、クルミ、麻の実など。

cartilha veg japones v2.indd 29 02/05/2023 10:41:02

VEGAN COOKING **SUBSTITUTES**

ヴィーガン料理の代用食材

Keep in mind that when substituting, you will get the same result in aspect and texture, but nutritional value and/or taste might not be the same.
植物性の食材で代用する場合、外観や食感は動物性の食材と同じようになりますが、栄養価や味は同じようにならない場合があるので、ご注意ください。

- **Eggs:** Aquafaba, applesauce, pureed soft tofu, egg replacer, flax seed (1 tablespoon ground flax seeds plus 3 tablespoons water or other liquid, blended), chia seeds or mashed bananas.
  アクアファバ、アップルソース、ピューレ状にしたソフト豆腐、卵の代用品、フラックスシード(テーブルスプーン1杯の粉砕フラックスシードと水または他の液体大さじ3を混ぜ合わせる)、チアシード、すりつぶしたバナナ。
- **Milk:** Any plant based milk measure for measure. Examples: soymilk, rice milk, oat milk, hemp milk, or nut milk.
  植物性のミルクであれば、どんなものでも大丈夫です。例:豆乳、ライスミルク、オートミルク、ヘンプミルク、ナッツミルクなど。
- **Honey:** molasses or maple syrup.
  ハチミツ 黒蜜やメイプルシロップ
- **Gelatin:** agar flakes or powder.
  ゼラチン: 寒天フレークまたはパウダー

cartilha veg japones v2.indd 30 02/05/2023 10:41:02

FOODS THAT MAY BE **NEW TO YOU**

新たな代用食材

- **Aquafaba**: Water from the cooked or canned chickpeas. Substitutes egg whites in preparations. Aquafaba:
  アクアファバ 缶詰または調理したひよこ豆から出る水。卵白の代用として調理に使用します。
- **Chia seed:** very small, black and round. Mild taste. Crunchy if used dried, soggy if used soaked or with humid foods. Source of protein, omega 3 fatty acids, fiber, calcium, iron.
  チアシード☒ とても小さく、黒くて丸く、味はマイルド。乾燥させると歯ごたえがあり、水に浸したり湿気の多い食品と一緒に使うとベトベトになる。タンパク質、オメガ3脂肪酸、食物繊維、カルシウム、鉄が豊富。



- **Chickpea powder**: Chickpeas, also called garbanzo beans, are very versatile. The powder is commonly used to make pancakes, pies, coat vegetables.
  ひよこ豆の粉 ひよこ豆は、ガルバンゾ豆とも呼ばれ、色んなところで使用できます。パンケーキやパイ、野菜を覆うのによく使われるパウダーです。
- **Jackfruit:** fruit that when cooked while still green is very similar to chicken.
  ジャックフルーツ: まだ緑色の状態のまま調理すると、鶏肉によく似た味になる果物。



- **Miso**: salty fermented soybean paste. Commonly used in soups and sauces.
  味噌: 塩辛い発酵大豆のペースト。スープやソースによく使われます。
- **Nutritional Yeast**: yellow and flaky with a cheesy flavor. Commonly used in cheese flavor preparations or even as a topping on salads and pasta.
  ニュートリショナルイースト 黄色のフレーク状でチーズのような風味。チーズ風味をだす時によく使われるほか、サラダやパスタのトッピングとしても使われます。
- **Plant milks** (almond, cashew, hemp, oat, peanut, rice, soy, etc): "Milk" extracted from different foods, instead of cows, sheep or buffalos. They have a similar appearance, but are not nutritionally similar to animal milk. Could be homemade, especially if intended for recipes, but it is ideal to use the calcium fortified store version.
  植物性ミルク(アーモンド、カシュー、ヘンプ、オート、ピーナッツ、米、大豆など)牛や羊の代わりに、別の食品から抽出した "ミルク"。見た目は似ていますが、栄養的には動物のミルクとはちがいます。特に料理のために、自家製でも作れますが、カルシウムを強化した市販のものを使うのが理想的です。
- **Quinoa:** small round seeds, available in 3 colors – white, red, black. Cooks very fast and has similar use of the rice.
  キヌア 小さな丸い種で、白、赤、黒の3色があります。炊き上がりも早く、お米と同じような使い方ができます
- **Seitan**: Known as "wheat-meat" because of its meaty texture and flavor.
  セイタン 肉厚な食感と風味から、「小麦の肉」とも呼ばれます。
- **Tahini:** Sesame seed butter. Can be made from white or black sesame. Has a nutty, intense flavor.
  タヒニ ゴマのバターです。白ゴマと黒ゴマから作ることができます。ナッツのような濃厚な風味があります。

cartilha veg japones v2.indd 33 02/05/2023 10:41:03

- **Tempeh**: Traditionally it is a fermented soy product, but it could be made with any legume. Consumed in preparations or just grilled.
  伝統的には大豆を発酵させたものですが、どんな豆類でも作ることができます。調理して食べたり、そのまま焼いたりして食べます
- **Textured vegetable protein (TVP):** Soy product, has similar culinary use of ground meat.
  テクスチャード・ベジタブル・プロテイン(TVP) 大豆食品で、ひき肉と似たような料理用途があります。
- **Tofu:** Also known as soybean cheese. Its' bland flavor helps it absorb whatever flavor is added to it.
  豆腐 別名、大豆チーズ。淡白な味わいなので、どんな味付けでもいけます。



WHERE TO FIND **MORE INFORMATION** ON VEGANISM ヴィーガンに関する情報

- Guide to Vegan Nutrition for Adults – International Vegetarian Union (available in English and Portuguese)

BOOKS AND SHOW FOR **CHILDREN AND ADOLESCENTS** 青少年向けの本や動画など

- Do Animals Have Feelings? – David L. Rice
- Herb the Vegetarian Dragon – Jules Bass
- Linus the Vegetarian T. Rex – Robert Neubecker
- No Green Eggs or Ham – Flora Lee
- That's Why We Don't Eat Animals – Ruby Roth
- The Smart Parent's Guide to Raising Vegan Kids: Lessons for Littles in Plant-Based Eating and Compassionate Living – Eric C. Lindstrom
- Valen's Happy Birthday – Flora Lee
- We All Love: A Book for Compassionate Little Vegans and Vegetarians – Julie Hausen
- So Many Cooks – bimonthly kids show: bit.ly/SMKKyouTube

cartilha veg japones v2.indd 35 02/05/2023 10:41:03

BOOKS FOR **OLDER TEENAGERS AND ADULTS** 10代後半の若者や大人向けの本



- Becoming Vegan – Brenda Davis and Vesanto Melina
- How Not do Die – Michael Greger
- The China Study – T. Colin Campbell and Thomas M. Campbell II
- Vegan Reset – Kim-Julie Hansen
- Why we love dogs, eat pigs and wear cows – Melanie Joy



REFERENCES:

1. Slywitch E. The IVU Vegan Nutrition Guide for Adults. Department of Medicine and Nutrition. 1st edition International Vegetarian Union (IVU), 2022.
2. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.
3. OMS, IARC. Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat. Available in https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf. Accessed in March 2021. 2015.
4. 4. Nutrition for kids: A dietary approach to lifelong health. The Physician Committee for Responsible Medicine.



CREDITS:

International Vegetarian Union - IVU Marly Winckler - president

Department of Medicine and Nutrition Dr. Eric Slywitch - director

Author: Milena D. Brandão

Graphics: Brígida Solé Layout: Jean Pierre Verdaguer and Ana Paula Cichelero

Japanese translation: Japan Vegetarian Society / Authorized NPO – Koichi Hashimoto

日本語訳：認定 NPO 法人日本ベジタリアン協会　橋本晃一

cartilha veg japones v2.indd 38 02/05/2023 10:41:03



cartilha veg japones v2.indd 39 02/05/2023 10:41:04