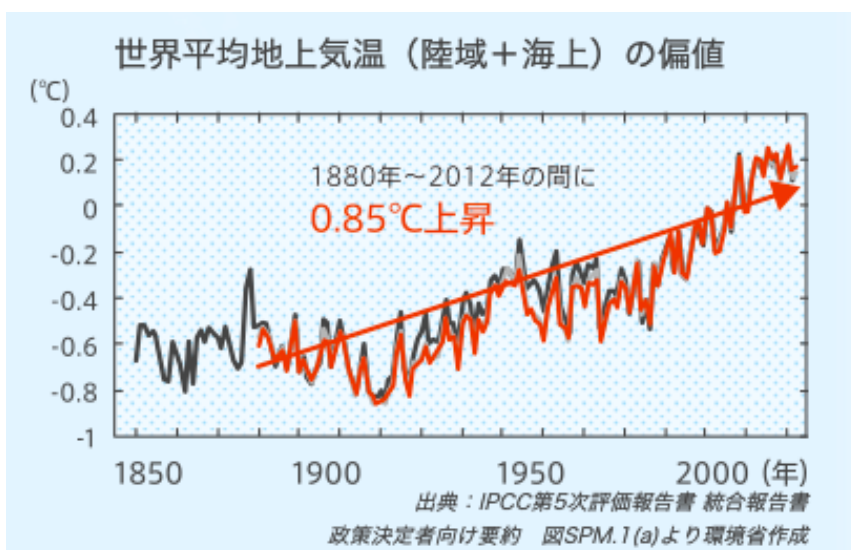


ミートフリーマンデーをご存じですか？

今年の冬も10年1度と言われる大雪が降り、交通機関が麻痺するなど、市民生活に大きな影響を及ぼしました。世界的に見ても異常気象の影響で洪水や干ばつ、森林火災などの災害が頻発しており、異常気象の原因である地球温暖化が問題となっています。このまま世界中の気温が上昇し続けると、2100年には4.8℃も上昇する可能性があると言われています(図)。

地球温暖化の原因は、自動車や飛行機などの排気ガスが原因だと思っている方も多いと思いますが、実は2006年に国連が出した



レポートによると、大気汚染の原因は「空気中のメタンガスを発生させる最大の原因は畜産動物である」と記載されており、その中でもメタンガスの発生量が最も多いのが、牛のゲップだといわれています。専門機関の研究によれば、牛1頭のゲップから発生するメタンガスは、1日あたり200～600L。その量は全世界で年間約20億トンと推定されており、世界中で発生している温室効果ガスの約15%も占めています。また、メタンガスはCO₂（二酸化炭素）に比べ、30倍近く温室効果が高いといわれ、牛がメタンガスを排出し続ければ、地球温暖化が進み続けてしまうとのことです。また畜産は肥料となる穀物を作るために多くの土地を必要とします。2021年に肉の輸出量の第1位の国がブラジルであり、地球上で最も大きい森林群を持つアマゾンで大規模な森林伐採が行われています。森林はCO₂を吸収する役割があるので、このまま森林崩壊が進むと元の状態を取り戻せなくなる限界点にまで達するのではないかと危惧されており、世界規模で環境バランスが崩壊する恐れがあります。

そのため、この地球温暖化を抑えるためには、一人ひとりが肉類の消費を減らすことが、解決への糸口になると言われています。肉類の消費を減らすといっても、今までの食生活をがらりと変えるのは難しいので、週1日だけ肉を食べない「ミートフリーマンデー」を世界中に広めるこ

とで、世界全体の肉類の消費量を減らして、地球環境や動物の命、そして自分自身の健康も守っていかうというわけです。

「ミートフリーマンデー（Meat free Monday）」とは、簡単にいうと「月曜日は肉を食べない日にしよう」という活動のことです。



日本でも既に内閣府の食堂や、一部の公立小学校や大学、企業などで、週に1度のベジ（菜食）メニューを実施する取り組みが始まっています。一つ一つは小さなアクションですが、一人ひとりが取り組むことで、地球環境に大きな変化をもたらすこととなります。このミートフリーマンデーの運動は、2021年時点で世界45カ国に広がっていますが、実はこのキャンペーンを打ち出したのは、

皆さんよくご存じの元ビートルズのポール・マッカートニーなのです。

ポールは、WHO（世界保健機関）の2015年の報告にある「赤肉・加工肉はガンリスクを高める可能性がある」と認められている点にも触れ、「本当に我々は肉を食べなければいけないのだろうか」ということを問うています。

肉を摂らないことでガン予防に繋がり、また野菜や果物の摂取量を増やすほど、死亡率が低下するという研究結果も出ています。肉を控えると消化の負担も少なくなり、糖尿病や心臓病の予防になるなど体によいことばかりでなく、心の健康にも効果があるようです。

自分自身の健康と合わせて、私たちが住むこの地球の健康のためにも、みなさんもミートフリーマンデーを始めてみませんか。