

医師、環境系、食系などの専門家

様々な分野で活躍される専門家の方々の中でも、自然食、マクロビオティック、その他のベジタリアン食を取り入れる人々が増えています。健康のため、環境への配慮のためなど、その理由は実に様々です。

veggy person

027

エッセイスト

鶴田 静



「ベジタリアニズム」研究の先駆者

1975～77年の英国滞在中ベジタリアンになり、西洋起源のベジタリアニズムの思想と料理を日本に紹介した先駆者。著書に『ベジタリアンの文化誌』など多数。基本はヴィーガンで、時にラクト・オボの夫に合わせた食事を摂られているそう。自宅では無農薬野菜を栽培。環境保護・動物愛護家でもあります。

veggy person

028

農業生産法人日本豊受自然農代表・百姓

由井 寅子



「喜びをもって自分の人生を生きる」をモットーに、日々自然な生き方を推進

日本のホメオパシーの第一人者。食原病や農業、環境そのものの問題に目を向け、自ら自然農を営み農業生産法人日本豊受自然農を立ち上げる。その自然な野菜を使った豊受オーガニクスレストランを世田谷区用賀にオープン。

veggy person

029

「大地を守る会」代表取締役社長

藤田和芳



自宅の食事は大地を守る会の野菜をたっぷり使用した、和食ベースの食事

1975年に有機農業普及のためのNGO「大地を守る会」を立ち上げ、1977年には株式会社化し有機野菜の販売を手掛ける。現在、株式会社大地を守る会代表取締役社長、ソーシャルビジネス・ネットワーク代表理事など兼務。著書に『有機農業で世界を変える』他多数。

veggy person

030

環境問題ジャーナリスト 評論家

船瀬俊介



知らないことは罪である、知ろうとしないことはもっと深い罪である

食品・医療・環境問題の裏側を暴き、警告を鳴らし続けているひとり。日本消費者連盟の活動に参加し「消費者レポート」の編集などを経て独立。様々な本を執筆し、ベストセラーは「3日食べなきゃ、7割治る！」他多数。人を活す医療を求めて「新医学宣言」を立ち上げ、新しい医療のあり方や療法を提案。

veggy person

031

医学博士/マイオセラピー創始者

辻井洋一郎



一日一食のススメ

マイオセラピー・センター六本木センター長・日本マイオセラピー協会会長。基本的には一日一食のベスコベジタリアン。「炭水化物は極力少なく、特に小麦はほとんど摂らないようにして、お酒少々、早寝早起き、毎日一万歩に心掛けています」。

veggy person

032

日本総合医学会会長

渡邊昌



玄米食で、未病の段階から病を防ぐ

医学博士。湯川秀樹らが設立した「生命科学振興会」理事長や日本総合医学会の会長を務める。国立がんセンターの疫学部長を務めていた時代に発症した糖尿病を、薬を使わず食事療法と運動で克服。その後、毎日食べていた肉食を止め、玄米を中心とした健康長寿を達成する食生活を実践されています。監修を務める最新刊は、専門医11名が玄米の効果や効能をエビデンスとともにレポートする玄米本(2月に小社より刊行予定)。

veggy person

033

島村トータルクリニック理事長・院長

島村善行



日本でいち早く病院食や介護職にマクロビオティックを導入

玄米菜食による介護食を提供する老人施設である「島村洗心苑」を2014年7月に開所する。著書に「肝臓がんのプラクティカルセラピー」、「医師がすすめる最高の食事『マクロビオティック』」、「医師がすすめる野菜スープダイエット」など多数。

veggy person

034

小児科医

真弓貞夫



日本の伝統食文化を継承しましょう！

自然育児を提唱し、薬を出さない小児科医として、自然派ママ達から絶大な人気を誇る。「終戦後六十年、医療費の高騰に一向に歯止めがかけられていません。21世紀を担う子どもたちの健康を守るために、建国以来守られてきた優れた伝統食文化を維持していただきたいものと願っております。」

veggy person

035

社)日本アンチエイジングフード協会 常務理事

青木淳子



多様な細菌を自分の腸に！

味噌や納豆、醤油、糠漬けなどを素材にこだわって手作りしています。日本ならではの方法で、腸の多様性を広めるアンチエイジングフードライフ、腸の活性生活を送っています。ハッピーホルモンであるセロトニンの分泌も促すため、美肌作りにも欠かせないのです。