

ベジタリアンへのグッドニュース

― 不可欠な植物性たんぱく質 ―

菜食は私たちの霊的修行にとって大きな助けとなるばかりではなく、とても健康的であると言えましよう。けれども、栄養のバランスを考え、体に不可欠な植物性たんぱく質が不足しないように特に注意を払わなければなりません。

たんぱく質には動物性たんぱく質と植物性たんぱく質の二種類があります。大豆、エンドウ豆などはおもな植物性たんぱく源です。菜食というのは、ただ単に野菜炒めを食べることではなく、人間が必要とする栄養が十分であるためには、たんぱく質が含まれていなければなりません。

ミラー博士は穀物、豆類、野菜や果物を十分にとれば、健康維持に必要な栄養が摂取できると言っています。博士が「豆腐は骨のない肉である」と言うくらいに、大豆の栄養価はとても高く、もし人類がただ一種類の食物しか食べられないとしたら、大豆を食べれば他の物だけを食べるよりも、長生きできるでしょう。(これはThe Supreme Master Ching Haiの「即座に悟りを開く鍵1」と、サンプル本の中の「なぜ菜食すべきか」の章からの抜粋です)

菜食料理の調理は、菜食肉、菜食ハム、グルテン、豆腐などの菜食たんぱく材料が、本物の代わりに使われるということ以外には、肉の料理をするのとまったく同じです。例えば、「肉とセロリ炒め」とか「わかめと卵のスープ」の代わりに、「菜食肉とセロリ炒

め」とか「わかめとゆばのスープ」を作ればいいのです。

あなたのお住まいの地域で、植物性たんぱく質の材料が入手困難な際には、「The Supreme Master Ching Hai インターナショナルアソシエーション」の地域センターにご連絡ください。主な供給機関や、ベジタリアンハウスの情報を提供いたします。

菜食料理の作り方については、「The Supreme Master Ching Hai インターナショナルアソシエーション」発行の「The Supreme Kitchen」や、その他のベジタリアン・クッキングブックを参考にしてください。

注：ミラー博士は生涯菜食を貫きました。彼は医学を学び、中国で貧しい人々のために病気の診療を四十年間も行いました。

「世界各国ベジタリアン・レストランのパンフレット」も、請求していただければさしあげます。