最終レポート

日本におけるベジタリアン食
ー 現代日本におけるベジタリアンが直面する課題 ー

国際学部　シャンバ・ラシェル
指導教員　C.ホスキンズ　教授

1. はじめに

ベジタリアンとは、肉や魚を食べない食生活を送る人を指す。一方、ヴィーガンは肉や魚だけでなく、卵や乳製品などを含むすべての動物由来の食品を摂取しない。

近年、環境問題や動物福祉、健康への関心の高まりを背景として、このような食生活はヨーロッパの多くの国で広く普及している。

一方、日本には古くから精進料理という伝統的なベジタリアン料理が存在する。精進料理は仏教の教えに基づき、肉や魚を使用せずに調理される料理である。そのため、日本ではベジタリアンとして生活することは難しくないと考えられるかもしれない。しかし、東京で交換留学生として生活した私の経験は、それとは異なる現実を示していた。近年はベジタリアン向けの食品や飲食店が徐々に増えているものの、このような食生活を続けることは、スイスと比べると依然として難しいと感じた。

そこで本レポートでは、ベジタリアン向けの選択肢が増えつつあるにもかかわらず、なぜ現在の日本ではベジタリアンとして生活することが依然として難しいのかという問いについて考察する。

また、このテーマに関する研究や統計資料はまだ多くなく、データのみから日本とスイスの違いを明確に示すことは容易ではない。そのため、本レポートでは文献に加え、東京での留学生活を通して得た自身の観察を中心に考察を行う。

2. 日本とスイスにおけるベジタリアンの現状

日本とスイスにおけるベジタリアン人口の割合についても調べた。利用可能な統計は、調査年や調査方法、さらにはベジタリアンの定義によって結果が異なるものの、2020年から2025年にかけての資料では、日本は約3〜5%、スイスは約5.3%と推定されている。なお、日本の推計は約3,000人を対象とした調査に基づいており、こうした数値はあくまで参考値

として慎重に解釈する必要がある。この数字の差が比較的小さいことは、私が日常生活で感じた植物性食品の入手しやすさとの違いを考えると、非常に興味深い結果であった。

例えば、スイスのCoopやMigrosといったスーパーマーケットでは、多種多様なベジタリアン・ヴィーガン向け商品、とりわけ肉の代替食品が数多く販売されている。一方、日本では、私が利用したPeacockや西友などの一般的なスーパーマーケットでは、専門店を除けばそのような商品はあまり見られなかった。このような統計と実際の生活との間に感じたギャップが、日本社会におけるベジタリアンの位置づけについて、さらに関心を持つきっかけとなった。

3.1. 魚が重要な位置を占める日本の食文化

ベジタリアンにとっての課題は、肉だけではなく、魚が日本料理の中で目立たない形で多く使用されていることである。

その代表的な例が「だし」である。だしは、日本料理において汁物、たれ、麺類、煮物など、多くの料理の基本となる出汁である。だしにはいくつかの種類が存在する。

- 昆布だし（昆布から作られる。ベジタリアン向け）
- 干ししいたけだし（干ししいたけから作られる。ベジタリアン向け）
- かつおだし（かつお節を使用）
- 煮干しだし（煮干しを使用）
- 合わせだし（一般的に昆布とかつお節を組み合わせたもの）

しかし、食品の表示や飲食店のメニューには単に「だし」とだけ記載されている場合が多く、その原材料まで明記されていないことが少なくない。そのため、ベジタリアンにとって、その料理に魚由来のだしが使用されているかどうかを判断することは容易ではない。

3.2. 豆腐に関する文化的な違い

もう一つの文化的な違いとして、豆腐の位置づけが挙げられる。

肉料理が多いことから、日本では植物性食品の選択肢が少ないと思われるかもしれない。しかし、実際には日本には植物性食品が数多く存在しており、その中にはヨーロッパにも伝

わった食材であるセイタン(グルテンミート）、こんにゃく、さらには絹豆腐、揚げ豆腐、湯葉など、さまざまな種類の豆腐製品が含まれている。

ヨーロッパでは、豆腐は肉の代替食品として紹介されることが多く、一般的にベジタリアンやヴィーガン向けの食材というイメージがある。そのため、日本で豆腐を使った料理や商品を見たとき、私は反射的に「ベジタリアン向けだろう」と考えてしまった。しかし実際には、肉や魚、あるいは魚由来のだしと一緒に調理されていることも多く、必ずしもベジタリアン向けとは限らなかった。

一方、日本では豆腐は古くから親しまれてきた伝統的な食品であり、多くの人々に日常的に食べられている。そのため、肉や魚と一緒に調理されたり、魚由来のだしを使った料理に用いられたりすることも珍しくない。つまり、豆腐が使われているからといって、その料理が必ずしもベジタリアン向けであるとは限らない。

さらに、スイスで販売されている肉の代替食品は、一般的に植物性であり、ベジタリアン向けに作られている。一方、日本では魚を原料とした「肉風」の食品が販売されていることに驚いた。この経験から、日本では魚と肉が異なる食品としてより明確に区別されているように感じた。

3.3. 精進料理のパラドックス

日本へ来る前、私は精進料理という伝統があることから、日本では比較的ベジタリアンの食生活を送りやすいのではないかと考えていた。

精進料理は仏教の思想に基づく伝統的な料理であり、肉や魚を使用せず、野菜や豆腐、旬の食材を中心として作られる。しかし現在では、精進料理を提供しているのは主に寺院や専門店であり、日本人の日常的な食生活の一部であるとは言い難い。

このように、日本には古くからベジタリアンに近い食文化が存在しているにもかかわらず、それが現代日本社会におけるベジタリアン食の普及につながっているとは言えない。

4. 日常生活で直面した困難

私は日本に来る前はヴィーガンであった。しかし、日本での食生活において様々な困難を経験したため、食事をしやすくする目的でベジタリアンへと食生活を変更した。

現在のスイスでは、多くのレストランが少なくとも一種類のベジタリアン向けメニューを提供している。一方、日本では、特に伝統的な和食店においてそのような選択肢は比較的少ない。もちろん、東京をはじめとする大都市にはベジタリアン・ヴィーガン対応の飲食店も存在するが、それらは点在しており、事前に調べる必要がある場合が多い。また、伝統的な日本料理店のメニューでは、ベジタリアン向けの料理の有無や、だしが魚由来かどうかについての情報が記載されていることはほとんどない。

スイスの大学では、学生食堂に少なくとも一種類のヴィーガンまたはベジタリアン向けメニューが用意されていることが一般的である。しかし、日本に到着した当初、私は大学の食堂でも寮の食堂でも食事をすることができなかった。また、レストランやホテルのメニューや案内には、「ベジタリアンには対応していない」あるいは「食事内容の変更には対応できない」と記載されていることも少なくない。

そのため私は日常的に、食品表示を確認し、魚やだしが含まれていないかを調べたり、ベジタリアン向けの飲食店を探したりすることに多くの時間を費やした。また、ベジタリアン向けの料理が比較的豊富なインド料理店など、外国料理のレストランを利用する機会も多かった。

さらに、一見すると肉が使われていないように思われた料理に、実際には肉が含まれていたこともあった。このような経験から、日本語や日本の食文化に十分慣れていない場合、料理に含まれる食材を正確に把握することは容易ではないと感じた。

5. 前向きな変化

一方で、近年は状況が少しずつ変化している。

訪日外国人観光客の増加や、ベジタリアン・ヴィーガン向け食品への需要の高まりを背景として、専門レストランが増加し、一部のスーパーマーケットや飲食チェーンでも対応商品が販売されるようになってきた。

さらに、魚を使用せずに日本料理本来の風味を再現することを目的として、植物性のだしを開発する研究も進められている。これらの取り組みは、今後ベジタリアンやヴィーガンにとって、日本での食生活をより送りやすくする可能性があると考えられる。

6. まとめ

今回の日本での留学を通して、ベジタリアンが直面する主な困難は、野菜や植物性食品の不足ではなく、むしろ魚、とりわけだしのように目立たない形で魚由来の食材が広く使用されていることや、肉が食事の一部として当然のものと考えられている食文化にあることを実感した。

一方、ヨーロッパでは、環境問題や動物福祉への関心の高まりを背景として、食生活の変化に対応する動きが比較的進んでいる。そのため、学校や大学などの給食・食堂をはじめとする外食産業においても、ベジタリアンやヴィーガン向けの選択肢が提供される機会が多い。

近年、日本でもベジタリアン向けの食品や飲食店は、特に大都市を中心に徐々に増加している。しかし、その選択肢は依然として多くのヨーロッパ諸国ほど充実しているとは言えない。本レポートを通して、ベジタリアンとして生活することの難しさは、単に利用可能な食品の数だけではなく、それぞれの国の食文化や価値観、そして食習慣とも深く関係していることが分かった。

今回の日本での留学を通して、ベジタリアンのまま伝統的な日本料理を楽しむことは非常に難しいと感じた。一方で、自炊をしたり、日本以外の料理を提供するレストランを利用したりすることで、ベジタリアンとして生活すること自体は十分可能である。

7. 参考文献

ABC Religion & Ethics (2022)「*Veganism in Japan and the challenge of soft activism*」https://www.abc.net.au/religion/veganism-in-japan-and-the-challenge-of-soft-activism/14107838（2026年7月6日閲覧）

Hope for Animals (2016)「日本のベジタリアン・ヴィーガン人口」https://www.hopeforanimals.org/vegan-vegetarian/432/（2026年7月6日閲覧）

国土交通省観光庁 (2023)『ベジタリアン・ヴィーガン／ムスリム旅行者おもてなしガイド』https://www.mlit.go.jp/kankocho/content/001740444.pdf（2026年7月6日閲覧）

Swissveg (2024)「Swissveg統計レポート2024」https://www.swissveg.ch/fr/swissveg-rapport-statistique-2024（2026年7月6日閲覧）

Vegewel (2023)「ベジタリアン・ヴィーガン人口統計（2023年版）」https://vegewel.com/ja/style/statistics3（2026年7月6日閲覧）

ヤマキ株式会社「かつお節・だしをもっと知る」『ヤマキ株式会社』, **ヤマキ公式サイト** https://www.yamaki.co.jp/ （最終閲覧日：2026年7月6日）