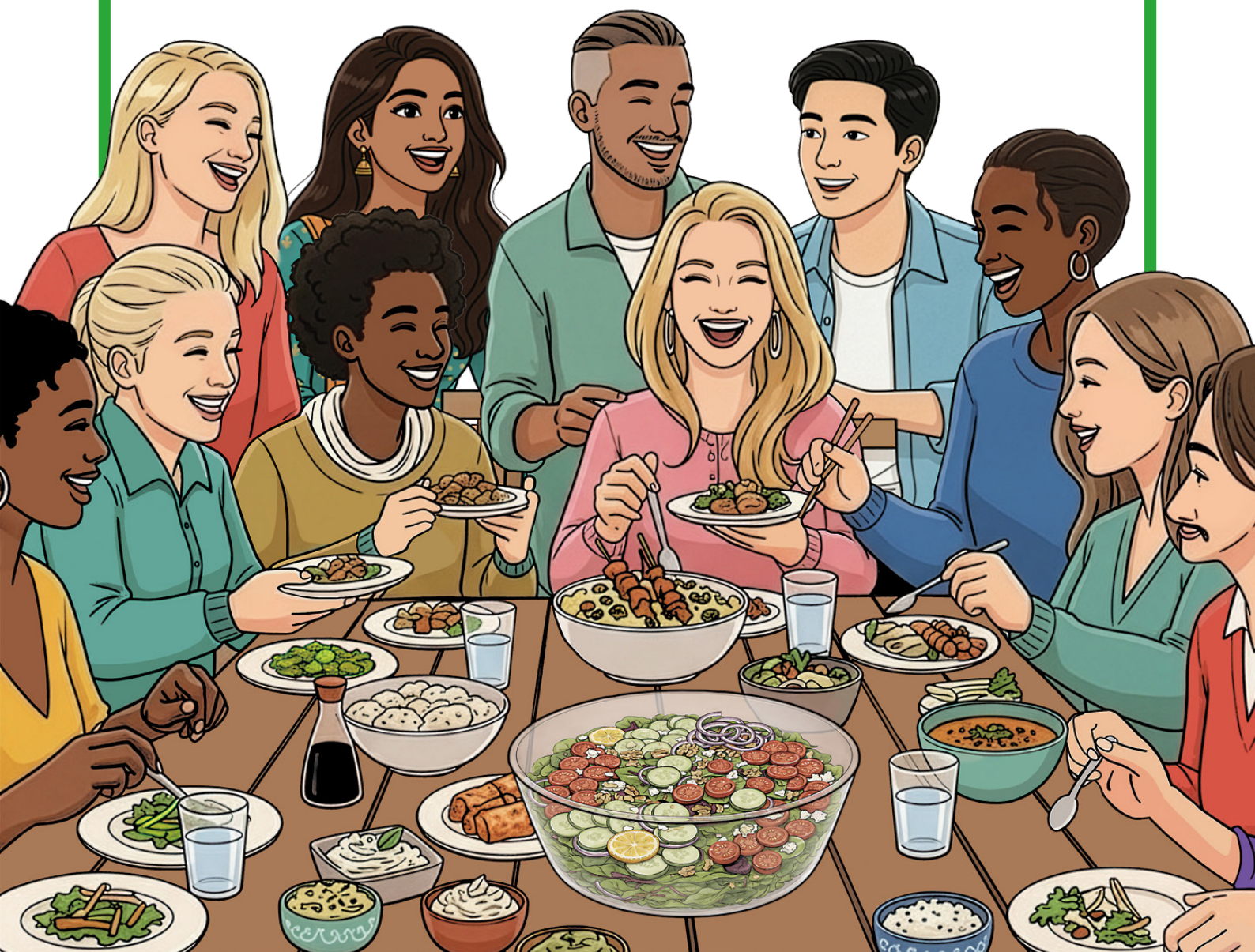



# ヴィーガン対応 ハンドブック

～ ベジタリアン対応にも役立つ ～

迎えるために知っておくべきこと、  
準備すべきこと





## はじめに

訪日外国人旅行者の増加に伴い、ベジタリアンやムスリムなど、多様な食習慣や宗教的習慣等を持つ方が増加していると考えられます。

その中で、最近良く耳にする「ヴィーガン」という言葉。インバウンド需要が広がる中で、「ヴィーガニズム」という考え方も注目が集まっています。

「ベジタリアン」と似ているところもありますが、食べ物の志向だけではなく、より明確な健康志向や、社会のサステナブルへの呼応、そして、はっきりとした主張を持った生き方として、新たな価値観を形成しながら拡大しています。

急速に増えつつあるヴィーガン人口に注目しヴィーガンを正しく理解するために、そして、前向きに対応していくために、この冊子をお役立てください。

生衛業の方々にとりましても、ヴィーガンへの取り組みは、増加するインバウンド需要をビジネスチャンスとして活かすためにも非常に有意義だと考えています。

特に飲食事業者や宿泊事業者の方々においては、今回紹介するヴィーガン対応をきっかけに、ベジタリアンはもとより、健康にいつも関心を持ち菜食を食生活に積極的に取り入れている健康志向の一般人への対応を通じたビジネスチャンスの拡大、さらに、ムスリム対応を要する場面において心理的なハードルを下げることにもつながると考えています。

# 目次

- P 2** **ヴィーガンの現状**  
世界におけるヴィーガンの状況  
ヴィーガンとベジタリアンの違い
- P 4** **ヴィーガンへの対応**  
ヴィーガンが避ける食材  
思ったより簡単な食事の対応  
ヴィーガンにはグルテンフリー派も意外と多い
- P 6** **メニューの考え方**  
メニュー構成について
- P 7** **人気メニューとアレンジレシピ**  
ヴィーガン向けのレシピについて  
ヴィーガンが好む料理  
代替食品について知る
- P 12** **店舗での対応可能な範囲の明示など**  
どこまで対応可能かを明示する  
メニューの表示方法例
- P 14** **ヴィーガンへの周知**  
ヴィーガンがよく利用する情報収集先または方法  
レストランやホテルのホームページへの記載例
- P 16** **JASとヴィーガン**  
JAS 認証制度  
VEGAN JAS 規格マークの加工食品
- P 17** **食事（飲食店）以外のヴィーガン対応**  
室内の備品等  
アメニティおよび理容・美容用品  
観光地やレジャー施設  
ファッション
- P 21** **よくある質問**  
ヴィーガンへの対応でよくある質問を集めました  
ヴィーガンから寄せられる質問とその対応
- P 22** **参考）ヴィーガンの種類、世界の多様な食文化や食習慣**  
ヴィーガンの種類  
世界の多様な食文化や食習慣  
国別に見た食習慣やマナーの特徴  
宗教別に見た食習慣やマナーの特徴
- P 24** **参考）ヴィーガン認証マークとヴィーガンやベジタリアンの各団体**
- P 25** **あとがき**

# ヴィーガンの現状

## ■世界におけるヴィーガンの状況

ヴィーガンとは、肉や魚、卵、乳製品、蜂蜜などの動物性食品を一切食べない完全菜食主義者であり、さらに毛皮などの動物性製品（革製品、シルク、ウール等）も消費せず、動物を虐待することも許さない人々のことです。この思想をヴィーガニズム、それを実践する人々のことをヴィーガンと呼んでいます。動物保護、環境保全、健康などのさまざまな観点から実践され、植物由来の食品や製品を選択することで、持続可能で倫理的な生活を追求しています。

イギリスが発祥の地として知られていますが、世界に広がるヴィーガン人口は総人口の1%に相当すると言われています。2023年の観光庁の調査によると、訪日観光客のうちベジタリアンやヴィーガンを合わせた「訪日ベジタリ

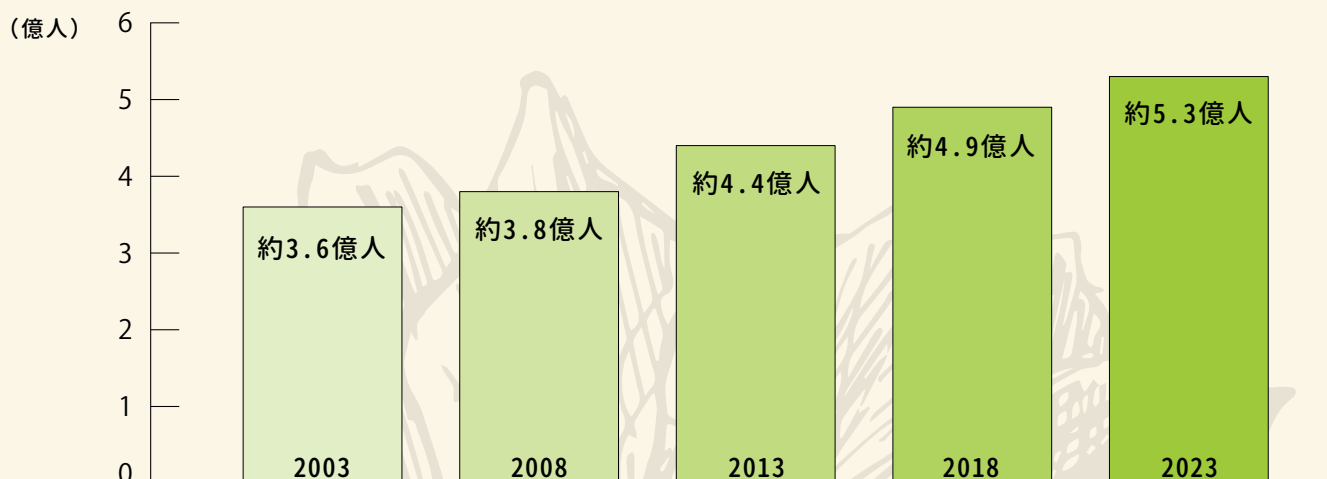
アン等」は全体の5.1%と推計されています。

欧米（アメリカ・イギリス・フランス）は、世界の中でもヴィーガン人口の割合が高いと言われています。特にイギリスは、ヴィーガン発祥の地でもあり、その人口は約60万人を超えています。

中国では、古くから「素食」という菜食文化がありますので、ヴィーガンやベジタリアンへの抵抗が少なく、関心は高いと言えます。

台湾でも、「素食」という菜食文化が根付いていますし、政府主導の認証制度があるなど、ヴィーガンフレンドリーな環境が整っており、イギリスに次いでヴィーガン人口が多いとも言われています。

世界におけるベジタリアンとヴィーガンの人口推移



<https://www.mlit.go.jp/kankocho/content/001740444.pdf>  
4p: ベジタリアン等の世界人口推移「ベジタリアン等人口の推移」

出典：観光庁 …… 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＜資料編＞  
chrome-extension://efaidnbmnnpbpcjpcglclefindmkaj/https://www.mlit.go.jp/kankocho/content/001740444.pdf

### COLUMN

#### ヴィーガンが増えている理由やその歴史と社会背景

「ヴィーガン」という言葉は、1944年にイギリスで دونالد・ワトソンらが「ヴィーガン協会」を設立し、提唱したことが始まりです。当初は食生活の制限から始まりましたが、次第に衣食住など生活全般にわたり「動物の搾取を避ける」という哲学に拡大し、世界的な潮流の中で浸透していきました。現在のヴィーガニズムは、動物搾取を避け動物の権利を尊重する観点に、環境問題への関心や健康志向などが加わり、さらに持続可能な社会を目指すSDGsへの意識などと相まって、人々の関心が高まっています。

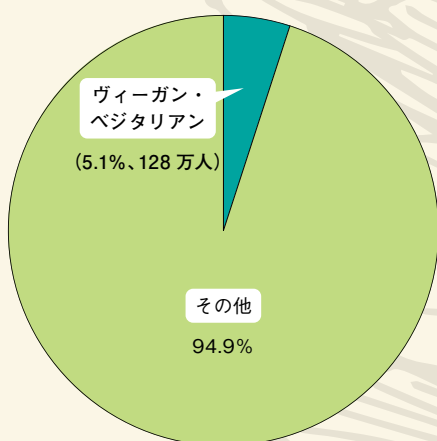
韓国も、健康や環境問題への関心の高まりから、ヴィーガン認証制度があり、ヴィーガン向けのカフェ・レストラン、スキんケアブランドなどが登場しています。

日本では、欧米諸国と比べるとヴィーガン人口がまだ少数ですが、健康志向や環境問題への関心の高まりから、徐々に増加傾向にあります。未対応の場合、団体やグループの中にひとりでもヴィーガンがいれば、その団体全員の受入れを逃す可能性があります。近年では、東京や京都、大阪などではヴィーガン向け飲食店も増えており、日本ヴィーガン協会が設立されるなど、ヴィーガンライフを送りやすい環境の整備が進んでいます。

## ■ヴィーガンとベジタリアンの違い

ベジタリアンとは、一般的に、肉や魚介類などの動物性食品を摂取しない食生活を送る人々のことを指します。ベジタリアンの食生活には多様なスタイルがあり、卵や乳製品については、食べる人もいれば、食べない人もいます。ヴィーガンは、非常にピュアなベジタリアンといえます。肉や魚だけでなく、卵、乳製品、蜂蜜、ゼラチンなど、すべての動物性食品を口にしません。また、食生活だけでなく、皮製品、ウール、シルク、羽毛など、動物由来の衣類や生活用品の使用も避けます。さらに、「動物も人間と同様に感情を持つ尊重されるべき存在である」という考え方にに基づき、動物の調教に関わることも行っ

2023年の訪日外国人におけるベジタリアンとヴィーガンの割合



[https://www.jnto.go.jp/statistics/data/\\_files/20250820\\_1615-6.pdf](https://www.jnto.go.jp/statistics/data/_files/20250820_1615-6.pdf)

2p:2023年の訪日旅行者総数 2500万人

<https://www.mlit.go.jp/kankocho/content/001740444.pdf>

6p:2023年における訪日ベジタリアン等旅行者は約128万人

2023年国別訪日ベジタリアン数ランキング

	国・地域	推計値(万人)
1	台湾	51.7
2	韓国	20.3
3	中国	10.3
4	米国	8.4
5	香港	5.8
6	カナダ	5.0
7	シンガポール	3.7
8	タイ	3.7
9	インド	3.3
10	豪州	3.0

出所：Euromonitor、JNTO、観光庁

出典：ヴィーガン・スタート …… ヴィーガン人口の最新データ 【2025年版】日本と世界のヴィーガン / ベジタリアン動向を徹底解説

<https://veganstart.jp/vegan-and-vegetarian-population/#toc9>

## COLUMN

### ヴィーガンとベジタリアン、一般人の違い

	ヴィーガン	ベジタリアン	一般人
植物性食品は食べる	○	○	○
動物性食品は食べる	×	×	○
動物由来の衣類や生活用品を使用する	×	○	○
動物のショーや競技を受け入れる	×	○	○

# ヴィーガンへの対応

まずは理解を深めるところ（Step0）から始め、既存メニューを活用（Step1）する対応をしていきましょう。

↑ 高 対応度合い	Step3	ベジタリアン・ヴィーガンに食事を楽しんでもらえるような豊富で美味しいメニューを提供する
	Step2	ベジタリアン・ヴィーガン対応の新規メニューを考案し、常設メニューで提供する
	Step1	既存メニューをそのまま、あるいはリクエストに合わせて一部食材の変更や抜く対応を行い、提供する
	Step0	ベジタリアン・ヴィーガンに関する理解を深める

「食」に関していえば、ベジタリアン・ヴィーガン、一般人、ムスリムを個別に考えると、手間やコストがかかり取組みに二の足を踏んでしまいますが、共通して食べられる部分に着目して既存のメニューを工夫・提供することで負担感は軽くなります。

## ■ヴィーガンが避ける食材

ヴィーガンが避ける食材はかなり幅が広く下記のものが該当します。ただ、ヴィーガンに対応することで、卵や牛乳を使用しなくなりますので、それらに起因する食物アレルギーを防ぐことにもつながります。

- 肉類 …… 牛・豚・鶏・馬・猪など／これらのエキスも含まれます。
- 魚介類 …… 魚介類全般はもちろんですが、鰹節・鯖節・鮭節などのだし汁も含まれます。

- 卵 …… 肉類や魚介類と同じ扱いです。
- 乳製品 …… 肉類と同じ扱いです。
- 蜂蜜 …… 蜂蜜自体は植物性食品ですがミツバチの労働により作られるため避けられています。
- ゼラチン …… 動物の皮や骨に含まれるコラーゲンを含むため避けられます。
- 味噌 …… 一般的には大豆製品との認識ですが、動物性原料のだしを添加した加工味噌が多く流通していますので、避ける方も多くいます。
- 砂糖 …… 精製糖やきび糖、純黒糖以外のもの（再生黒糖や加工黒糖）は、精製過程で動物の骨を原料にした炭を使用している可能性があるためです。
- 調味料 …… めんつゆ、ナンプラー、マヨネーズなどの調味料には、動物性原料が使われていることが多いためです。

### 参考サイト

カゴメ業務用サイト：ヴィーガンの食事とレシピを紹介したコラムページ  
<https://www.kagome.co.jp/foodservice/column/02/#01>

VEGAN'S LIFE：ヴィーガンが口にしない・食べないものを紹介したコラムページ  
<https://vegans-life.jp/article/3064>

菜食双子：ヴィーガンが食べられない食材一覧を食べない理由付きで紹介したページ  
<https://futago-vegan.com/what-vegans-dont-eat/>

HOKKAIDO LOVE!：ベジタリアン・ヴィーガンのおもてなしガイド  
<https://welcome.visit-hokkaido.jp/veg/>

国土交通省観光庁：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/001740443.pdf>



## COLUMN

### ヴィーガンと SDGs の関係

ヴィーガンの思考や行動は、SDGs の達成に寄与できる場合が多く、特に「飢餓をゼロに」「すべての人に健康と福祉を」「気候変動に具体的な対策を」などの目標との関連が深いと言われています。畜産のための土地利用削減、温室効果ガスの排出量抑制、水質汚染の緩和は、世界的な食料問題や貧困の解消に繋がるだけでなく、個人の健康維持や福祉向上にも寄与すると考えられます。

特に関係が強い  
SDGs

1 飢餓をなくそう

目標 1

2 飢餓をゼロに

目標 2

3 すべての人に健康と福祉を

目標 3

6 安全な水とトイレを世界中に

目標 6

10 人や国の不平等をなくそう

目標 10

12 つくる責任つかう責任

目標 12

13 気候変動に具体的な対策を

目標 13

14 海の豊かさを守ろう

目標 14

15 陸の豊かさも守ろう

目標 15

## ■思ったより簡単な食事の対応

ヴィーガン向けの食事対応といっても、それほど難易度が高くなるわけではありません。P10・11に示すとおり、ほぼすべての食材に対し、ヴィーガンの基準を満たす代替食材がありますから、これらの代替食材を使用した食事のレシピを一般用として開発しておくことが重要です。このレシピ集さえあれば、意識せずにもいつでもヴィーガンに対応した食事を提供できます。

## ■ヴィーガンにはグルテンフリー派も意外と多い

ヴィーガンは、動物性食品を摂取せずに植物由来の素材で代替するという主義ですが、その中には、小麦や大麦などの穀物に含まれるグルテンを摂取しないグルテンフリーの人たちもいます。グルテンは、小麦、大麦、ライ麦などの穀物に含まれる植物性のタンパク質のことで、すから、「グルテンフリー」は、一見、ヴィーガンの考え

方と相反しているようにも思えますが、共通点もあります。それは、健康志向の高まりや、体質に合わない食品を避けるという動機です。このように、ヴィーガンでありながらグルテンフリーでもあるという方が意外といらっしゃいます。食事の対応には、グルテンフリーへの配慮という視点からも検討してみましょう。

同じ栄養素でも、動物性と植物性では体内への吸収率が異なるものもあります。例えば、植物性食品に含まれる鉄分（非ヘム鉄）は、動物性食品に含まれる鉄分（ヘム鉄）に比べると吸収率が劣りますがビタミンCやクエン酸と組み合わせると吸収率が良くなるため、食品の組み合わせを工夫することも大切です。



# メニューの考え方

## ■メニュー構成について

メニュー開発の基本は、既存メニューの食材を書き出して、代替物と置き換えることになります。以下では、新しい顧客の獲得につながるヴィーガンやベジタリアンへの対応メニューについてご紹介していきます。

### 1) 野菜中心のメニュー

野菜中心のメニューは、ヴィーガンやベジタリアンだけのものではありません。多くの人々に歓迎されるメニューですので、種類を多めに準備することができます。中でも大豆ミートや豆腐などの豆製品、野菜、果物、穀物、ナッツ類、海藻類、きのこ類などを活用した料理は一定の人気があります。例えば、野菜のトルティーヤ、豆腐のラザーニャ仕立て、ライロール、具材たっぷりのカレーやパスタ、季節の野菜を使った和え物などが定番メニューとしておすすめです。

#### 「カレー」→「野菜たっぷりカレー」

	一般向け	ヴィーガン向け
カレー粉	そのまま	クミン・ターメリック・パプリカパウダー・ガラムマサラ・コリアンパウダー・チリペッパーをミックス
野菜	タマネギ・にんじんなど	なすび・キャベツ・にんじん・タマネギ・きのこ・煮豆・トマトなど
肉	そのまま	ソイミート

### 2) 人気洋食の食材を置き換えてつくるメニュー

人気の洋食メニューといえば、カレーライスをはじめ、オムライス、ミートソースパスタ、コロッケ、トンカツなどがあげられます。これらほとんどが、いくつかの食材を置き換えることでヴィーガンやベジタリアンにも食べられるようにアレンジすることが可能です。例えば、前記の通り、カレーなら野菜たっぷりカレー、ミ-

トソースパスタのソースならゴボウで作るなど、人気洋食メニューの代替レシピを準備しておきましょう。

#### 「ミートソースパスタ」

##### →「ミート感たっぷりのゴボウパスタ」

	一般向け	ヴィーガン向け
ソース	そのまま	ゴボウ・タマネギ・ニンニク・オリーブオイル
パスタ	そのまま	グルテンフリーパスタも選べます
肉	ミンチ肉など	入れない

#### 「とんかつ」→「とんかつみたいな豆腐カツ」

	一般向け	ヴィーガン向け
豚肉	そのまま	豆腐
衣	そのまま	米粉と玄米パン粉
付け合わせの野菜	そのまま	トマト・キャベツなど

### 3) 日本古来の精進料理をベースにしたメニュー

日本に古来から伝わる精進料理は、そのままヴィーガンやベジタリアンにも適しているものが多くあります。それは、精進料理に共通している特色と関係しています。まず、精進料理は、肉、魚介類、卵、乳製品などの動物性食品は一切使用しません。つぎに、鰹節など動物性由来のだしではなく、昆布や野菜、干し椎茸から旨味を出す「野菜だし」を使用します。その時期に旬を迎える食材を大切に使い、工夫しながら調理するのが特徴です。また、肉や魚を使わない代わりに大豆製品を多用します。豆腐、湯葉、油揚げなどを活用することで、肉や魚に代わるたんぱく質源や食感、食べ応えを補っているのです。さらに、調理法にも工夫があり、野菜を揚げて作る「精進揚げ」や、なすのしぎ焼き（味噌で和えて炒める）など、バラエティ豊かな料理が揃います。



# 人気メニューとアレンジレシピ

## ●ヴィーガンが好むイタリア料理

### ① ピッツァ・マリナーラ ……

トマト、ニンニク、オレガノ、バジルだけで作られる伝統的なピザで、ヴィーガンにも人気の代表的なメニューです。

### ② ミネストローネ ……

野菜と豆がたっぷり入った具沢山のスープで、ヴィーガンの定番料理です。

## ○アレンジレシピ

イタリアの人気メニューとして、トマトソースパスタや、ピザ・マルゲリータがあります。トマトソースパスタは基本的に肉を使いませんから、グルテンフリーのパスタに置き換えるだけでレシピはほぼそのまま大丈夫です。ピザ・マルゲリータはモッツアレラチーズを使いますから、これを植物由来のものに置き換えて、グルテンフリー生地で調理すれば、ヴィーガン対応になります。このほか、リゾットもチーズをプラントベースドチーズに置き換えて、具材にはきのこ類をたっぷり使うだけで、対応できます。

## ●ヴィーガンが好むフランス料理

### ① 野菜のセビーチェ ……

フレンチレストランの人気メニューにもあるように、旬の野菜とハーブを使ったセビーチェはヴィーガンにも人気です。

### ② チーズのグラティネ ……

チーズを植物由来のものに置き換えると、人気のグラタン料理もヴィーガンが食感や風味を楽しめるフレンチになります。

## ○アレンジレシピ

フランス料理はどの国でも人気です。また、野菜メインの料理もたくさんありますので、ヴィーガンに対応したレシピを開発しやすいと言えます。調味料としてバターやクリームを多用しますが、これらを豆乳やカシューナッツクリーム、ココナッツミルクなどの植物性の代替品に換えることでヴィーガン対応が可能です。野菜料理で人気のラタトゥイユやビシソワーズは、調味料などを代替するだけで、ほぼそのままのレシピで提供可能です。ス

イーツで人気のテリーヌも、カボチャや木綿豆腐、ココナッツオイル、米粉、メープルシロップの組み合わせでグルテンフリー＆ヴィーガン対応になります。

## ●ヴィーガンが好むアメリカ料理

### ① サンドイッチ ……

サンドイッチはアメリカの人気メニューで、ヴィーガン向けのサンドイッチを専門に扱うお店も多く存在します。

### ② ドーナツ ……

ロサンゼルス「Donut Friend」など、さまざまなフレーバーが楽しめるヴィーガンドーナツが好まれています。

## ○アレンジレシピ

アメリカ料理の代表的な人気メニューには、ハンバーガー、ステーキ、フライドチキンなどの肉料理がたくさんあります。ハンバーガーは、たとえば肉の代わりにえのきと片栗粉でパテを作ります。ほかにも、豆腐で代替する方法や、おからを使う方法などが考案されています。ステーキも、大根を使う方法をはじめ、にんじんや豆腐を使う方法など、さまざまなレシピが開発されています。また、スープで人気のクラムチャウダーは、アサリの代わりにエリンギや干ししめじを使用し、バターや牛乳の代わりに豆乳や植物性バターを使用します。

アップルパイも、薄力粉（中力粉）、全粒粉をベースに、バターの代わりに菜種油やヴィーガンバターを使用すれば、健康的でおいしいデザートになります。

## ●ヴィーガンが好む中華料理

### ① 麻婆豆腐 ……

ひき肉の代わりに大豆ミートを使用し、花椒で本格的な辛さを再現したものが人気です。

### ② 餃子 ……

肉の代わりに豆腐や大豆、野菜などを使い、包んで焼くと本格餃子のような味で人気があります。

## ○アレンジレシピ

中華料理は、地方によって広東料理、上海料理、北京料理、四川料理などに分かれますが、日本で提供されている中華料理は日本風に変化したものが多いと言われています。その中でも人気の四川料理に麻婆豆腐があります。この食材のメインは豆腐ですから、ひき肉の代わりに大豆ミート（ミンチタイプ）やしいたけを細かく刻んで使用することで、手軽にヴィーガン料理になります。また、油淋鶏（ユーリンチー）も人気の料理です。鶏肉の代わりに大豆ミートや豆腐を使うことが多いですが、しいたけを豆乳にくぐらせ、片栗粉をまぶして揚げると、大豆にはない風味が楽しめます。デザートのご代表格である杏仁豆腐は、乳製品の代わりにアーモンドエクストラクトを使用するだけです。

## ●ヴィーガンが好む日本料理

### ① 豆腐料理 ……

冷や奴（ひやっこ）のようなシンプルなものから、豆腐ハンバーグなどアレンジ料理まで幅広く人気があります。

### ② 野菜天ぷら ……

旬の野菜を軽い衣で揚げた料理で、多くの店でヴィーガンオプションとして提供されています。

### ③ 精進料理 ……

伝統的な仏教料理であり、動物性食材を一切使わない本格的なヴィーガン料理です。

### ④ 野菜寿司 ……

きゅうりやアボカド、漬物などを具材にした野菜寿司は、ヴィーガンに人気の選択肢です。

### ⑤ おにぎり ……

具材に野菜の漬物や納豆が入っているおにぎりは、ヴィーガンにも大人気フードです。

## ○アレンジレシピ

精進料理以外の和食で人気なのは、お寿司です。魚介類を使用したものは食べませんが、巻き寿司や押し寿司は、ヴィーガンにも人気のメニューがたくさんあります。巻き寿司では、しいたけやかんぴょうなどの定番ネタから、野菜を豆乳マヨネーズで和えたものなどヘルシーなアレンジが多彩にできます。しいたけをネタにしたしいたけ寿司や、シャリの代わりに大根を使った大根寿司なども人気です。寿司と同様に天ぷらも、アレンジが豊富です。えのき、まいたけ、タケノコ、タラの芽などは、米粉で衣をつくるだけでそのままメニューになります。うな井やうな重も、ウナギの代わりに木綿豆腐やなすびを使用することで、ウナギそっくりの食感や味を再現できます。

## ○ラーメンや麺類のアレンジレシピ

ラーメンは、中国の拉麺が日本に伝わって、日本料理として独自の発展を遂げた料理です。醤油ラーメン、味噌ラーメン、塩ラーメンなどがありますが、スープと具材を工夫するだけでヴィーガン対応にアレンジできます。ベジタブルブイヨンや昆布だしと塩で味を調べて、トッピングにゆでわかめやメンマを使用するだけで、塩ラーメンになります。トマトやスライスしたタマネギ、干しいたけや刻みニンニクをベースにスープを取って、白ネギをトッピングすればトマトラーメンになります。

日本のそばやうどんは、基本的にはヴィーガンに対応していますが、だしに鰹などの魚介系を使用しないように気をつけ、トッピングには肉類を避け、わかめや野菜の天ぷら、油揚げ、餅などを使用するのが良いでしょう。

屋台やイベントで人気の焼きそばも、豚肉や魚介類を使用しなければ、ヴィーガンに対応できますが、ウスターソースの中には魚介エキスを使用しているものがあるので注意してください。

# 人気メニューとアレンジレシピ

## ■代替食品について知る

ヴィーガンが避ける食材の多くには代替食品が存在します。それらをご紹介します。

### ・肉 ……

代替品には、大豆ミート、セイタン（グルテンミート）、テンペ（大豆発酵食品）、豆腐・厚揚げ・高野豆腐、麩、きこ類などがあります。これらは植物由来で、タンパク質が豊富であり、プラントベースミート（代替肉）とも呼ばれています。

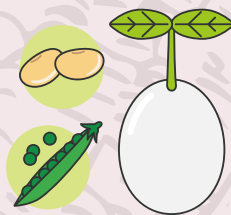


### ・ミンチ肉 ……

主な代替品は、大豆ミート（ソイミート）です。大豆を原料とした乾燥食品で、水で戻すことでひき肉のように使用でき、麻婆豆腐やミートソースなど多様な料理に使えます。また、エンドウ豆が原料のグリーンミートや、大豆とこんにゃくを合わせたエシカルミンチ、さらに特定のブランドではオムニミート（植物性代替肉ブランド）などもミンチ肉の代替として利用可能です。

### ・卵 ……

代替品には、チアシードやフラックスシード（亜麻仁）を水と混ぜて使う方法があります。また、バナナ、豆腐、りんごピューレー、かぼちゃピューレーなどの植物性食材を使うこともありますし、大豆などの植物由来原料で作られた市販のヴィーガンエッグ（粉末や液体のもの）を利用することもあります。



### ・魚だし ……

代替品には、昆布、干しいたけ、野菜の切れ端や皮からとるベジブロス、そして旨味のある発酵食品の醤油麹や塩麹などを組み合わせることが一般的です。市販品では、鰹などの魚介エキスをまったく使わずに植物性原料のみで作られた、ヴィーガン認証済みの「だしつゆ」もあります。



### ・牛乳 ……

代替品には、豆乳、アーモンドミルク、オーツミルク、ココナッツミルク、カシューミルクなどの植物性ミルクがあります。これらは動物性食品を含まないため、飲み物としてはもちろん、料理やベーキング、スイーツ作りにも利用されます。それぞれ栄養価や風味、用途が異なるため、食材に合わせて組み合わせる必要があります。



### ・バター ……

代替品には、植物性油脂、植物性ショートニング、アボカド、ナッツ類、豆乳クリーム、豆乳などがあります。ヴィーガンバターも市販されており、植物性原料のみでバターとほぼ同様の使い方ができるため、重宝されています。用途に合わせて、調理用オイル（ココナッツオイル、オリーブオイルなど）、ペースト状のアボカド、または豆乳クリームと豆乳を組み合わせるなどの方法も有効です。

### ・チーズ ……

代替品には、主に豆乳や豆腐、ココナッツオイルなどの植物性材料が使われ、発酵感を出すためにニュートリショナルイースト（サトウキビなどの糖蜜で発酵させた酵母）や白みそが加えられることが多いです。最近では、植物ベースの食品の需要が高まり、ヴィーガンチーズも多くのスーパーで見かけるようになってきました。ヴィーガンチーズは、通常のチーズと比べてカロリーが低めで、健康志向の人々に人気があります。

### ・マヨネーズ ……

代替品には、豆乳マヨネーズとマヨドレタイプと呼ばれる植物性油ベースのマヨネーズ風調味料があります。豆乳マヨネーズは、豆乳と油、酢をベースに、白味噌やメープルシロップなどで風味付けされ、手作りも可能です。従来のマヨネーズに近い味わいの代替商品も増えています。

### ・砂糖 ……

代替品には、未精製のてんさい糖、黒糖、メープルシロップ

ブ、アガベシロップ、ココナッツシュガー、甘酒、米飴などが挙げられます。これらの甘味料は植物由来で動物性原料を含まないため、ヴィーガンにも安心して使用できます。

#### ・蜂蜜 ……

代替品には、メープルシロップ、アガベシロップ、水あめ（玄米水あめ）、オリゴ糖などがあります。これら

植物由来のシロップは、蜂蜜に似た甘みととろみがあり、パンケーキや料理、焼き菓子などに広く利用できます。また、ミツバチを使わずに精密発酵技術で製造することで本物の蜂蜜と同じ風味と栄養価を持つ次世代蜂蜜も開発されています。



### 参考サイト

#### カゴメ業務用サイト:

ヴィーガンの食事とレシピを紹介したコラムページ  
<https://www.kagome.co.jp/foodservice/column/02/>



#### Esquire:

ヴィーガンの人が最も恋しいと思っている、食べ物とその代替品6つを紹介したページ

<https://www.esquire.com/jp/lifestyle/food-drink/a38823655/alimentos-veganos-sustitutos/>



#### VEGAN'S LIFE:

ヴィーガン代替食品たち～代替肉編～の紹介ページ  
<https://vegans-life.jp/article/735>



#### 朝日新聞:

大豆ミートだけじゃない、卵も刺し身も 植物性の代替食品が続々という話題のページ(有料)

<https://www.asahi.com/articles/ASP8Z63MZP8TULFA018.html>



#### VEGAN'S LIFE:

ヴィーガン代替食品たち～代替乳製品編～の紹介ページ  
<https://vegans-life.jp/article/739>



#### 業務用だし・経節プロ向けサイト:

<https://futaba-dashi.com/blog/>



## COLUMN

### ヴィーガン食で摂取できる栄養素

ヴィーガンを対象にした食品だけでも、普段から不足しがちな栄養素を十分に補うことができます。栄養素別に見ていきましょう。

- ・**タンパク質** …… タンパク質が不足すると、筋肉の減少、体力・免疫力の低下、肌や髪のトラブルにつながる可能性があります。大豆食品（おから、大豆ミートなど）、種実類（アーモンド、ピーナッツなど）から摂取できます。
- ・**ビタミンD** …… ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や免疫の健康に不可欠な栄養素です。きのこ類（エリンギ・まいたけ・きくらげなど）、マーガリンなどから摂取できます。
- ・**ビタミンB12** …… ビタミンB12は、貧血予防、神経機能の維持、DNA合成などに不可欠な栄養素です。海藻類（青のり・わかめ・海苔など）、ビタミンB12強化シリアル、大根のべつたら漬けなどから摂取できます。
- ・**鉄分** …… 鉄分が不足しますと、貧血、疲労、抜け毛、口角炎などの症状が現れるほか、肌のシミ・シワの原因にもなります。ピュアココア、大豆食品（がんもどき・きなこ・おからなど）から摂取できます。
- ・**オメガ-3脂肪酸** …… オメガ-3脂肪酸は、体内で生成できない必須脂肪酸であり、脳や細胞膜、肌健康維持などに不可欠です。EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）はアマニ油、キャノーラ油、大豆油などから摂取できます。
- ・**カルシウム** …… カルシウムは骨や歯の主要な構成成分であり、不足すると骨粗鬆症や骨折のリスクが高まるほか、神経系の機能にも影響が出ると言われています。大豆食品（高野豆腐・大豆ミート・豆腐など）、緑の濃い葉野菜（かぶの葉・小松菜など）、種実類（ごま・チアシード・アーモンドなど）から摂取できます。

# 店舗での対応可能な範囲の明示など

## ■どこまで対応可能かを明示する

ヴィーガン向けメニューについては、厳格に対応しているか否かではなく、対応している内容を明示することが重要です。ヴィーガン対応メニューの提供にあたってどのような方針で調理しているのか、あるいはどのようなスタンスでサービスしているのか、などを明示します。

例えば、使用している代替食材を明示したり、調味料などは製品名を掲載したりするなどの対応具合を明示します。代替の食材や調味料を一覧表にすることもお勧めです。

### ●メニューの分離 ……

一般用のメニューとヴィーガン向けのメニューを分けているかどうか。お客さまがヴィーガン用のメニューを希望されたときにメニューを取り替えるのか、最初から2種類をお渡しするのか、をレストラン内のポスター掲示やテーブル上のスタンドPOPなどで明示します。

一般向けのメニューの中に「ヴィーガン向け」といった表示を付ける方法もあります。

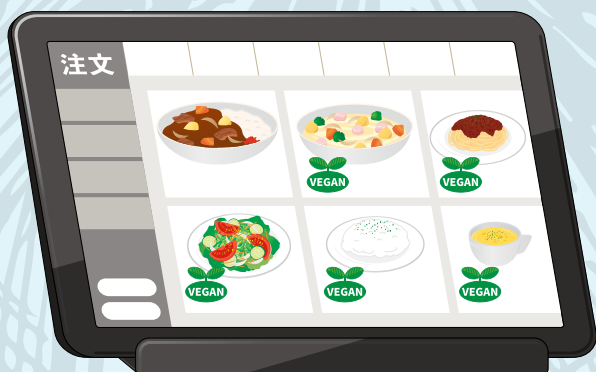
### ●調理の分離 ……

一般用のメニューとヴィーガン向けのメニューを分けている場合は、どこまで調理を分けているのか明確に説明します。例としては、調理スペースを分けているのか、鍋などの調理器具を分けているのか、まな板を分けているのか、食器は分けているのか、などがあります。どこまで対応するか決めたら、メニューの巻頭か末尾などで掲示するのが良いでしょう。

### ●具材や調味料の分離 ……

「使用していない具材・調味料、もしくは使用している具材をすべて明示する」、「調味料についても使用している調味料の種類はすべて明示する」。このことはメニューの巻頭か末尾などで掲示するか、テーブル上のスタンドPOPなどで掲示するのが良いでしょう。

★対応可能範囲の明示は、対外的に行くと同時に、従業員教育など内部向けにも徹底が必要です。運営方針を明確化し、厨房やホールでのオペレーション手順やお客さまへの説明方法などをマニュアル化することをお勧めします。



## ■メニューの表示方法例

### ●メニューを多言語化する ……

日本語・英語（米語）・フランス語・中国語・韓国語などで翻訳したものを準備する。最近は二次元コードなどで翻訳ページを表示する手法も増えてきています。メニューの多言語化は、ヴィーガンに限らずインバウンド全体に対しての優位点になります。ぜひ採り入れましょう。

### ●料理ごとに使用素材をすべて表示する ……

前ページで、使用している具材や調味料の種類を掲示することをお伝えしましたが、料理ごとに使用している

具材や調味料の種類を掲載することも重要です。これは、ヴィーガン向けだけではなく、食物アレルギーへの対応の観点から、一般向けのメニューにも重要だと言えます。

### ●ピクトグラムを併用する ……

ヴィーガン対応メニューなどはピクトグラムで案内するとより分かりやすくなります。ヴィーガンだけでなくベジタリアンやハラールなどもピクトグラム化するほうが目に付きます。

以下に掲載のピクトグラムのサンプルをご活用ください。

## 食品ピクトグラム(絵文字)とは

宗教戒律上「食べてはいけないもの」のある方々や、ベジタリアン、食物アレルギー等によって、「食べられないもの」のある方々に向けて、料理に使用する食材を示すものです。

●肉類	牛肉 	豚肉 	馬肉 	羊肉 	鶏肉 		
●魚貝類	魚 	貝類 	あなご、うなぎ 	たこ 	いか 	えび 	かに 
●野菜類	やまいも 	きのこ 	にんにく類 	根菜 			
●果物	オレンジ 	キウイフルーツ 	りんご 	バナナ 	もも 		
●乳製品	乳 	卵 					
●ナッツ類	落花生 	カシューナッツ 	クルミ 	アーモンド 	マカダミアナッツ 		
●なまもの	なまもの 						
○その他	小麦 	そば 	ごま 	大豆 	酒 	ゼラチン 	はちみつ 



# ヴィーガンへの周知

## ■ヴィーガンがよく利用する情報収集先 または方法

ヴィーガンはどんなメディアで情報収集をしているか、を知っておくことも重要です。ここでは、情報収集に使用されているメディアやツールをご紹介します。

また、受け入れ側にとっても、ヴィーガンの情報を知るうえで役立ちます。

## ヴィーガンやベジタリアンのための情報サイト

### ● VEGAN'S LIFE ……

「FUN! VEGAN」をモットーに、健康、食の主義の違いを分かち合うサイト



<https://vegans-life.jp>

▼ヴィーガンのための食事やコスメをはじめ生活全般の情報を随時掲載。また、ヴィーガンを対象にしたアンケートや各種調査にも積極的に取り組んでいます。

### ● VEGETIME ……

ベジタリアン・ヴィーガン・プラントベースに関連する情報のポータルウェブメディア



<https://vegetime.net>

▼ヴィーガンやベジタリアンのためのレストランの紹介や、イベント情報、ファッション情報、健康管理情報など、幅広い情報がカテゴリー別に紹介されています。

### ●ヴィーガン・スタート ……

ヴィーガン・ベジタリアンの食生活のために現役の管理栄養士を交えてヴィーガン情報を発信



<https://veganstart.jp>

▼動物愛護の観点から、人にも動物にもやさしい世界を実現するために、ヴィーガンの考え方や生き方について、詳しく解説しています。

## レストランの所在地などがわかる地図サイト

### ● Google マップ ……

Google マップからも検索ワードを入力することでヴィーガン対応のメニューや店舗の情報を確認できます。

▼目的地までの交通経路が表示されるので、よく利用されている地図サイト。Google 検索でヴィーガンと入力し、結果が表示された画面で「地図」を選ぶと、現在地付近のヴィーガン対応店舗が表示されます。

## 仲間が集う SNS ページ

### ● VEGAN'S LIFE (@vegans\_life\_jp) ……

VEGAN'S LIFE の Instagram 版サイト

▼「FUN! VEGAN」をモットーに、健康、美、食の主義の違いを分かち合う Instagram を VEGAN'S LIFE が運営しています。

### ●ビーガン王子 (@Vegan0ji) ……

SDGs ETHICAL FASHION VEGAN を 楽しく、美味しく、健康的に紹介。5カ国語が話せてビーガン歴10年のビーガン王子が運営する Instagram 版サイト。

▼ビーガン王子という芸名で、タレント活動を行っておられ、テレビ出演もされています。





# JAS とヴィーガン

## ■ JAS 認証制度

農林水産省は、ヴィーガン対応の食品や飲食店に対する JAS 認証制度を設けています。この認証は、日本ヴィーガン協会（P24 参照）が認証機関として登録されており、国際規格 ISO23662 に準拠した基準で運営されています。

## ■ VEGAN JAS 規格マークの加工食品



(ヴィーガン用)



(ベジタリアン用)

ベジタリアンやヴィーガンに適した加工食品として、VEGUN JAS 規格マークがあります。これは、2022 年に「ベジタリアン又はヴィーガンに適した加工食品」の JAS 規格として制定されました。この規格は、ベジタリアン（卵

および乳製品を摂食するベジタリアン、卵を摂食するベジタリアン並びに乳製品を摂食するベジタリアンを含む。以下同じ。）または、ヴィーガンに適した加工食品について規定されています。このマークが付いている製品は、JAS 規格を満たしていることが保証されています。

### ■ JAS 規格における食品の定義と基準 ……

国際的な定義に基づき、卵や乳製品などの動物性原材料を一切使用しない食品であることを明確に定めています。

### ■ JAS 規格における原材料と製造工程の管理 ……

使用できない原材料や、製造工程での動物性原材料の混入を防ぐための具体的な基準が定められています。

### ■ JAS 規格における消費者への信頼 ……

民間認証とは異なる国の公的な認証であり、消費者にとって信頼性の高い選択の指標となります。

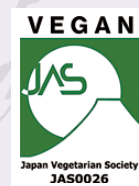
### ■ JAS 規格における国際基準への準拠 ……

国際規格 ISO23662 に準拠しており、厳格な現地検査などを含め、国際基準を満たしています。

参考サイト：特定非営利活動法人 日本ヴィーガン協会  
<https://vegan.or.jp/>



## ■ VEGAN JAS 規格マークの加工食品の例 ■

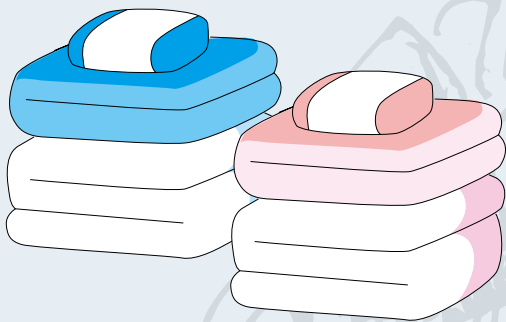


# 食事(飲食店)以外のヴィーガン対応

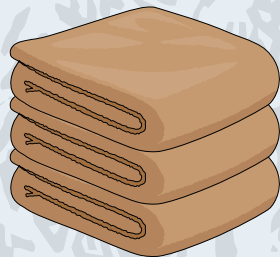
食べるだけでなく、身につけるといふ観点でも、動物関連のものを使用しないのがヴィーガンの主な考え方です。ホテルの調度品、ベッドや浴室など身の回りのものにもヴィーガンへの対応の視点が求められます。

## ■室内の備品等

シルクは、蚕を労働させることで作られます。また、シルクの製造工程では蚕が羽化する前に繭ごと茹でますから、中にいる蚕を殺すことになります。この製法に蜂蜜と同じような倫理的な課題があると考えられるため、ヴィーガンは使用しません。シルクのシャツやガウンなどは、



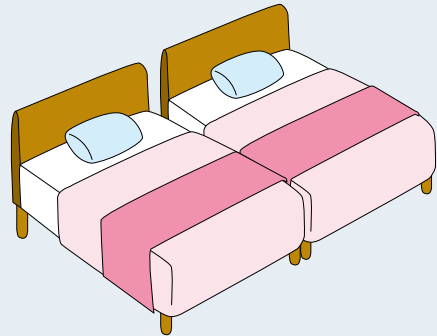
使わないでおきましょう。また、ウールの毛布、羽毛ふとんは、動物由来のため使用できません。革張りのソファなども盲点になりやすいですが、動物由来ですので注意しましょう。お部屋のシャツやベッドカバー、ソファは、布製品にしておくことをお勧めします。ヴィーガン対応ホテルであれば、「室内備品などは動物由来のものを使用していない」という情報を掲載することで、ヴィーガンへのアピールになります。



## ☆注意すべきもの

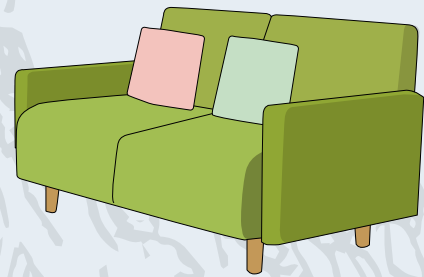
寝具 …… 布団にはダウンや鳥の羽毛が使われていることがあります。

毛布 …… ウール製品や羊毛が使われていることが多いです。



家具・インテリア …… 椅子やソファなどに使用される革は動物の皮が多いです。

ボンチャイナ(食器) …… 骨灰が使われているため、動物由来の素材です。



## 代替製品

寝具や毛布 …… ウールの代わりに綿、麻、アクリル、ポリエステルなどで代替可能です。

ヴィーガン認証マーク …… 「Vegan Society」などの団体が発行するヴィーガン認証マークが付いている製品を選ぶと、動物由来成分不使用であることが保証されます。植物由来素材のヴィーガンレザー(植物性レザー)など、コルクや樹皮、キノコなどから作られた素材を選ぶことが有効です。

# 食事(飲食店)以外のヴィーガン対応

## ■アメニティおよび理容・美容用品

見落としがちになりますが、石鹸やシャンプー、化粧品などにも動物関連のものがあり注意が必要です。また、ブラシ・くしにも動物由来の材料が使われていることがあります。

石鹸やシャンプーの原料に使われている動物性脂肪、動物の毛から作られているブラシ、ケラチンなどの毛髪成分の抽出物などがそれらに該当します。現在は、動物保護やヴィーガン思想の広まりとともに、植物由来や合成の代替原料への切り替えが進んでいます。

また、動物への虐待などを行っていないヴィーガンコスメとよばれる動物成分無添加のコスメを使用することが増えています。

自社のホームページなどでも備品のアメニティや、理容店・美容院などのヴィーガン対応情報を掲載しておきましょう。

### ☆注意すべきもの

石鹸・シャンプー …… 脂肪酸源として動物性油脂が利用されていることがあります。

ブラシ・くし …… 高級なヘアブラシの原料として豚や猪などの動物の毛が使用されていることがあります。

化粧品 …… 羊の毛から採取される油分や動物の毛や爪に含まれるタンパク質などが、保湿成分や髪の補修成分として使用されていることがあります。

パーマ剤やヘアケア製品 …… 毛髪成分からケラチンを抽出し、成分として利用されていることがあります。

皮膚ケア製品 …… 動物由来のコラーゲンやセラミドが、皮膚の保湿や再生を促す製品に配合されていることがあります。

### 代替製品

最近では、石鹸やシャンプーなどについて動物由来の原料に代わる植物由来の成分（植物油、植物性セラミドなど）や、微生物発酵による合成原料への移行が進んでいます。

植物性オイル …… ホホバオイル、アルガンオイルなど、さまざまな植物由来のオイルがアメニティやヘアケア製品に利用されています。

合成ケラチン …… 動物の毛から採取する代わりに、バイオテクノロジーによって合成されたケラチンが利用されるようになっています。



## ■観光地やレジャー施設

観光案内には、動物に危害を加えない体験型娯楽や、畜産業と関係しないイベントなどをリストアップしておきましょう。動物園や水族館については、その運営方針などでヴィーガンの中でも意見が分かれる場合があります。動物園に関しては、「動物の心身の健康と幸福を追求する動物福祉に配慮し、動物の本来持っている能力を引き出し、生き活きとした行動を促すことを目指しているので許容できる」という考え方と、「野生の動物を捕獲し、見世物にしてストレスを与えている」という考え方があります。また、有料であれば動物をビジネスに利用している側面もありますので、反対派の方が多いと言えるでしょう。水族館も同様の評価になります。

一方で、サーカスや競馬などは、「明らかに動物を虐待している」という見解により、避けられることが多い体験型娯楽です。

### 動物園 ……

前述のとおり動物を保護している施設なのか、見世物にしている施設なのか、また、有料なのか無料なのかなどの着眼点で判断が分かれるようです。

### 水族館 ……

動物園と同様の判断になりますが、ショーなどは見世物として判断されるため虐待につながると判断されることが多い施設です。

### 競馬場 ……

動物虐待として判断されることが多い施設です。

### サーカス ……

動物保護の観点もあり、世界的に動物を使った出し物が減ってきています。人間だけのショーであれば、問題ないでしょう。

### 釣り船 ……

川や海の遊覧だけなら問題ありませんが、釣り船に関しては、「魚の虐待につながる」との見解から、避けられることが一般的です。

## サーカス

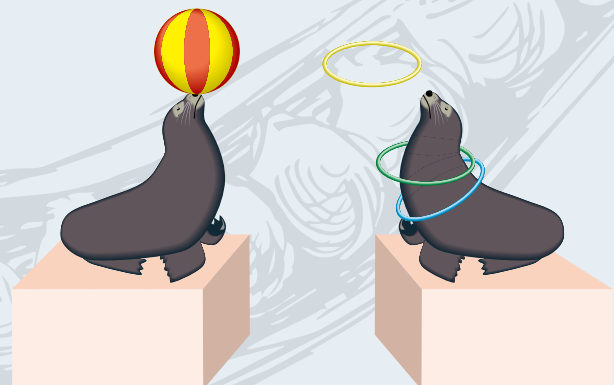
# NG

## Circus



## 水族館

# NG



# 食事(飲食店)以外のヴィーガン対応

## ■ファッション

ヴィーガンは、「アニマルフリー (animal-free)」を追求し、ファッションにも気を配る人が少なくありません。ヴィーガンアパレルという言葉も生まれており、食品や化粧品と同様に動物を一切消費せずに作られたファッション製品が主流です。

ヴィーガンは、ミンク、チンチラ、キツネなどの毛皮はもちろん、レザーやシルク、カシミア、ウール、アンゴラといった動物性素材を一切身につけません。また、牛革、ワニ、バッファロー、象、やぎなども、もちろん身につけませんし、バッグや装飾品としても使用しません。彼らの中では、ヴィーガンアパレルが主流になっており、オーガニックコットンなどを身につけることが多いと言われています。

ヴィーガンアパレルを選ぶには、食品や化粧品の成分表示を見るように、衣服のタグにつけられた素材表示で判断します。ヴィーガン対応の素材は、オーガニックコットンやコルク、ソイシルク、麻、フラックスリネン、フェイクレザー、レーヨンなどが挙げられます。

各国のヴィーガン認証マーク …… アメリカでは、Vegan Action (ヴィーガンアクション) 認証マーク【①】、イギリスなら Vegan Society (ヴィーガンソサイエティ) 認証マーク【②】、フランスなら EVE VEGAN (イブヴィーガン) 認証マーク【③】という具合に認証マークがついている製品が、ヴィーガンにとって安心して身につけられるものになります。

ヴィーガンフレンドリー表記【④⑤⑥】 …… 各国のヴィーガン認証を取得していない場合でも、「ファーフリー (毛

皮不使用)」「クルエルティフリー (動物実験なし)」「アニマルフレンドリー (動物性素材を使用しない)」「ヴィーガンフレンドリー」「プラントベースメイド」といった表記がある場合は、ヴィーガンに対応したアパレルとして選ばれています。

ヴィーガン向けブランドの例 ……

### bleed (ブリード)【⑦】

PETA 認証を取得しているドイツのカジュアルファッションブランドです。アニマルフリー、クルエルティフリーといった徹底した環境でつくられており、動きやすくアクティブに活動できると人気です。

### VEJA (ヴェジャ)【⑧】

トウモロコシを使用して作られたヴィーガン素材やオーガニックコットンなどをベースに靴づくりを行うヴィーガン対応のシューズブランドです。

### HER (ハー)【⑨】

ほとんどのアイテムが受注生産という日本のアパレルブランドです。動物性素材を一切使用せず、ヴィーガン対応の素材のみで仕立ててくれます。

観光庁もヴィーガン等、多様な宗教的、文化的習慣を有する旅行者に対する対応の整備を推進しており、ヴィーガンツーリズムの需要が増加しています。ホテルのフロントなどや飲食店で観光地やレジャー施設を案内する場合も、ヴィーガン対応の視点が求められます。

### ★各国のヴィーガン認証マーク

①



②



③



### ★ヴィーガンフレンドリー表記

④



⑤



⑥



### ヴィーガン向けブランド

⑦



⑧



⑨



# よくある質問

## ■ヴィーガンへの対応でよくある質問を集めました

**Q. 手間をかけてもヴィーガンメニューを用意するメリットはありますか？**

A. メリットはあります。ヴィーガンがいる団体客の取り込みやベジタリアンをはじめ普段から健康や美容に気を使っている方にも需要があります。また、ヴィーガン向けの情報発信媒体で注目されることが多いので、お店の宣伝効果も期待できます。

**Q. 白砂糖を使った料理やスイーツは大丈夫でしょうか？**

A. 白砂糖は植物性ですので、使用不可というわけではありませんが、砂糖製造時の加工助剤として動物の骨が使われていることがありますので砂糖の色にかかわらず注意が必要です。この加工助剤を気にされる方もおられるのでメーカー等に確認しておくとい良いでしょう。

**Q. 添加物が入っているものは使えないのでしょうか？**

A. ヴィーガンの観点で食べられるか食べられないかということと、添加物使用の有無は直接関連はありません。添加物が完全に植物由来のものであれば、入っていても問題ありません。

**Q. 肉や魚の匂いもダメなのでしょうか？**

A. ヴィーガンは、匂いにも敏感です。特にヴィーガン歴が長い方は、肉を焼く匂いが強く漂っていると嫌悪感を感じたり体調が悪くなったりする方もいらっしゃいます。客席を調理場から離すなどの気遣いが必要です。

**Q. 食事のレシピ以外でも気をつけることはありますか？**

A. 毛皮・革・シルクなどの動物性製品を避けられる方も多くいます。開発中に動物実験を行った化粧品も使用しません。シルクのシーツや、皮のソファなども盲点になりやすいので、お部屋のシーツやベッドカバー、ソファは布製品にしておくことを検討しましょう。

**Q. お酒は大丈夫なのでしょうか？**

A. 酒の原料には植物性のものが多いので、ヴィーガンに、酒を出しても問題はなりません。ただ、ワインやビール、日本酒などの製造過程で、まれに清澄剤として動物由来のゼラチンや卵白などが使用されていることがあるため、ヴィーガン認証を受けた製品を選ぶか、予めメーカーに問い合わせ確認することが、安心してお酒を提供できる方法です。

## ■ヴィーガンから寄せられる質問とその対応

サービスを提供する際に、厳格なヴィーガンメニューを求める方から次のような質問を受けることがあります。

**Q. 調理ラインが明確に分離されていますか。**

A. 肉や魚を調理した器具やフライヤーなどを共用していることを気にされる方がいます。どこまで対応が可能か説明できるようにしておくとい良いでしょう。

**Q. アレルギー情報を明示していますか。**

A. ヴィーガンにとっては重要な情報のひとつです。最低でも英語での表記またはピクトグラムでの説明を行いましょう。

**Q. プラントベース（植物由来）の判断はどうしていますか。**

A. 消費者庁では次のような見解を公表しています。「動物由来の添加物が含まれている場合でも、主な原材料が植物由来である場合は、プラントベース食品に含めることとします」。しかし、ヴィーガンにとっては動物由来の添加物が含まれること自体が許されません。「プラントベース」という製品を使用する際は動物由来の添加物が含まれていないか気をつけましょう。

# 参考) ヴィーガンの種類、世界の多様な食文化や食習慣

## ■ヴィーガンの種類

ヴィーガンの世界は細分化されており、さまざまな種類のヴィーガンがいます。

### 1) ローヴィーガン (Raw Vegan)

動物性食品を一切口にしないヴィーガン（完全菜食主義）の食事法

野菜や果物などを生のまま食べることを基本とします。48℃以上で加熱された調理済みの食品や、肉・魚・卵・乳製品・蜂蜜などを避けることを基本とし、健康や美容、ダイエット効果を期待して行われる食事法です。生食によって植物の酵素やビタミン、ポリフェノール等のファイトケミカルを効率的に摂取でき、代謝の活性化やデトックス効果、美容への良い影響が期待されます。また、食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果も期待できます。

### 2) エシカルヴィーガン (Ethical Vegan)

「倫理的な」を意味する「エシカル」と「ヴィーガン」を合わせた言葉

動物搾取を倫理的な理由から避け、食生活だけでなく衣食住全般において動物由来の製品を使わないライフスタイルを実践する人々を指します。動物福祉や環境問題、人間と動物との共存といったエシカルな考え方が基本となり、動物の権利を尊重し、動物実験製品（化粧品・洗剤類・医薬品・医薬部外品・農薬・食品添加物などの分野で安全性を確認するために動物実験を行った製品）や、動物性成分を使った化粧品、毛皮、ウール、レザー、ダウンなどの動物由来素材の製品は使用しないことが特徴です。ヴィーガン対応の化粧品や衣類、雑貨などが多く販売されるようになり、生活のあらゆる場面でエシカルヴィーガンを実践しやすくなったといわれています。

### 3) ダイエタリーヴィーガン (Dietary Vegan)

健康維持などを目的として、食事で動物性食品を避けるヴィーガニズムのスタイル

範囲が食生活に限定されており、肉、魚、卵、乳製品、蜂蜜などを食べませんが、動物実験製品や、動物性成分を使った化粧品、毛皮、ウール、レザー、ダウンなどの動物由来素材の製品を使用することは許容します。この点で、ライフスタイル全体で動物由来製品を避ける「エシカルヴィーガン」とは異なります。

### 4) エンバイロメンタルヴィーガン (Environmental Vegan)

環境保護や地球環境の保全を主な理由として、動物性食品や動物由来の製品を避ける人々

畜産業が大量の温室効果ガスを排出し森林破壊や水質汚染の原因となっていることを指摘し、植物中心の食生活に切り替えることで環境への負荷を軽減しようという考えに基づいています。畜産業による環境負荷が減ることで、地球温暖化の抑制や生態系の保全につながり、持続可能な社会の実現に貢献できるという思考です。ヴィーガンの中でも、自身の食生活や製品選択が環境に与える影響を考慮し、環境保護を目的としたライフスタイルを選択する人々を指します。

## ■世界の多様な食文化や食習慣

国や宗教によって食習慣やマナーはかなり異なります。日本の常識が他の国では逆になることもあります。例えば、中国や韓国では食事を食べきらずに残すことがマナーだと言われますし、宗教によっては、食べてはいけない食材もあります。

### ●国別に見た食習慣やマナーの特徴

#### ①中国・韓国……

食べきれないほどの料理を用意するのがおもてなしの表れで、食べきらずに少し残すのが「満足した」という意思表示になります。また、食器を持って食べるのはマナー違反です。



#### ②イタリア……

パスタを食べるときにスプーンとフォークの2種類を使うのはNGです。パスタはフォークのみで食べます。



#### ③タイ……

フォークで料理をスプーンに乗せて食べるのが一般的で、フォークで料理を直接口に運ぶことはありません。

#### ④フランス……

乾杯の時にグラスを触れ合わせることはマナー違反です。

#### ⑤イギリス……

食事の際、使わない方の手はひざの上ではなく、テーブルの上に置くのがマナーです。

#### ⑥インド……

食事は必ず右手で行い、左手は使わないという習慣があります。



### ●宗教別に見た食習慣やマナーの特徴

#### ①イスラム教……

イスラム法で「許されている（ハラル）」ものと「禁じられている（ハラーム）」ものを区別して食事が決められており、豚肉とアルコールがタブーです。食事の前に神の御名を唱え、食後には感謝の言葉を述べます。



#### ②ヒンドゥー教……

牛肉が神聖視されており食べられません。不殺生を重んじ、肉食を避ける人が多数います。また、左手は不潔なものと見なされるため、右手で食事をするのが基本です。



#### ③ユダヤ教……

豚肉と血がタブーとされています。肉と乳製品と一緒に食べることはできません。また、「コーシャ」という食事規定があり、魚介類もヒレとウロコのあるものだけが許可されるなど、厳格な制限があります。



※ここでは概要のみをとりあげました。詳細は別途確認をお願いいたします。

## 参考) ヴィーガン認証マークとヴィーガンやベジタリアンの各団体

ヴィーガン認証マークとは、動物由来の原材料を一切使用していないことや、動物実験を行っていないことなどを、第三者機関が審査して保証するマークです。世界には複数の認証機関があり、認証基準が異なるため、どのマークがどのような基準で認証されているのか確認しておくことが大切です。

### • The Vegan Society (ヴィーガンソサイエティ) ……

1990年にビーガン協会によって設立された  
ビーガン商標



<https://www.vegansociety.com>

### • V-Mark (V マーク) ……

国際的に認定された、世界的に認められ、信頼されている  
ビーガン製品認定プロバイダー

世界中の企業がビーガン製品の認証を取得するのを  
支援している



<https://www.v-mark.org/ja/>

### • Vegecert (ベジサート) ……

ヴィーガンおよびベジタリアンのために食品  
を認証するカナダの非営利団体



<https://www.protegez-vous.ca/outils-et-services/le-decodeur/vegecert-vegan>

## ■ヴィーガンやベジタリアンの各団体

### 活動中の主な団体と特色

ヴィーガン・ベジタリアンに関連する主な団体には、国内では以下のものがあります。

### • 特定非営利活動法人日本ヴィーガン協会 (JVA)

2023年12月農林水産省 JAS 規格登録認証機関として登録



<https://vegan.or.jp/>

### • NPO 法人日本ベジタリアン協会 (JPVS)

2020年8月にベジタリアン・ヴィーガン団体として初めて認定 NPO 法人の認証を受けた非営利団体



<https://www.jpvs.org/>

### • NPO 法人ベジプロジェクトジャパン

ベジタリアン・ヴィーガン・プラントベースの「選択肢」を増やす仕事をしている NPO 法人

日本で最も使用されているベジタリアン認証・ヴィーガン認証を行っている



<https://vegeproject.org/>

## あ と が き

本ハンドブックは、公益財団法人 東京都生活衛生営業指導センターの外国人対応支援事業企画委員会において、検討・作成したものです。生衛業のみなさまのベジタリアン・ヴィーガン観光客受け入れの取組の参考になれば幸いです。

### 【外国人対応支援事業企画委員会委員名簿】

区 分	組織名・役職	氏 名
有 識 者	元東京観光財団専務理事	松本 泰之
行 政	東京都保健医療局健康安全部環境保健衛生課長	鮫島 弘尚
組 合	鮪商生活衛生同業組合 事務局長	若竹 敦史
	麺類生活衛生同業組合 常務理事	金子 栄一
	社交飲食業生活衛生同業組合 専務理事	亀島 延昌
	料理生活衛生同業組合 副理事長	関 勝
	飲食業生活衛生同業組合 事務局長	中山 幸夫
	喫茶飲食生活衛生同業組合 常務理事	三浦 正昭
	理容生活衛生同業組合 事務局長	若林 鋳一
	美容生活衛生同業組合 常務理事	大田 文雄
	ホテル旅館生活衛生同業組合 理事	佐久間 克文
	簡易宿泊業生活衛生同業組合 広報担当	町田 敏彦
指導センター	東京都生活衛生営業指導センター専務理事	中村 重信

### 【外国人対応支援事業企画委員会開催状況（全3回）】

区 分	開催月日	内 容
第1回	令和7年 7月29日（火）	企画・構成案検討
第2回	令和7年 11月26日（水）	案検討
第3回	令和8年 2月16日（月）	案検討、活用方法検討

公益財団法人  
東京都生活衛生営業指導センター

〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-7-1 東京都広尾庁舎内  
TEL (03)3445-8751(代) FAX (03)3445-8753

(令和8年3月発行)