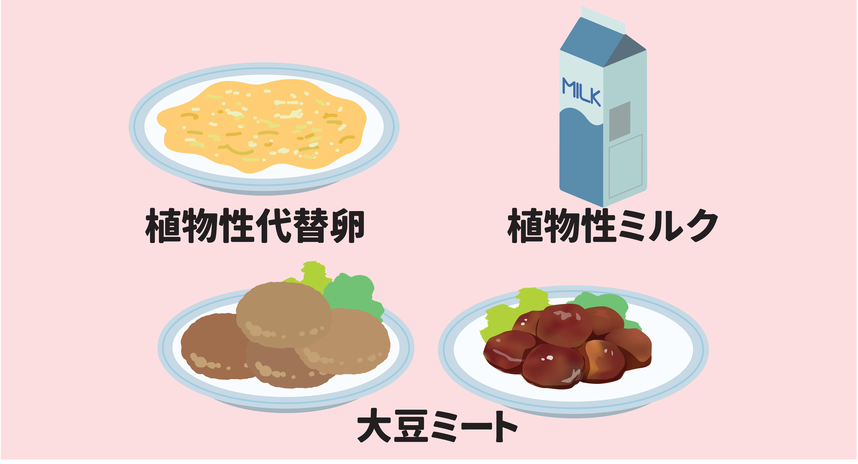
プラントベース食品ってなーに？

～健康や地球にやさしい食品～

植物由来（plant based）の原材料を使用した食品のことで、畜産物や水産物に似せて作られていることが特徴



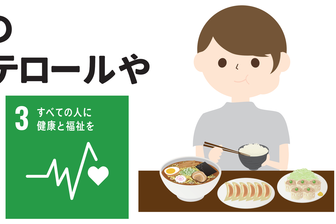
ベジタリアンだけでなく、健康や地球環境への配慮からプラントベース食品を選択する人が増え、世界中で注目されている！

SDGs への貢献

健康

プラントベース食品中心の食生活では、悪玉コレステロールや心疾患のリスクが低下。

※2021 年発表、約 5000 名対象の 30 年間追跡した米ミネソタ大学らの研究



食糧需給

人口増加に伴い、将来的な肉や魚不足による「タンパク質危機」の視点からも持続可能な食生活として注目。

地球環境

環境負荷が食肉よりも遥かに少ない。

※牛が排出するメタンガス（げっぷ）、飼育にかかる水産源、エネルギーなど、畜産業、酪農業は自然環境へ大きな負荷。



※SDGs：2015 年 9 月に国連サミットで定められた、2016 年から 2030 年までの達成を目指す国際目標のことで、17 の目標が掲げられています。※Sustainable Development Goals の略語

参考：消費者庁「プラントベース食品」リーフレット、植物性料理研究家協会
環境省「2019年度温室効果ガス排出量について」

© 2022 シダックス栄養士会 N0.2205