

3 Vegetarian & Vegan

1 ベジタリアンとビーガンの違い

ベジタリアンは菜食主義者という意味で、様々な種類がある

肉や魚だけでなく、卵などの乳製品など動物性のものを一切摂らないのが

1

ベジタリアンになるメリットは、2が減って身体が軽くなったり疲れにくくなるといったものがあるが、デメリットとして、ビタミンB1・B2や3が摂取しにくく、骨粗しょう症になるという危険性もある

2ビーガンになる理由

- ① 4 のため
- ② 5 愛護・環境保全
- ③ 6 ・ヨガの教え

など人によって様々

3 オーストラリアのベジタリアン人口

オーストラリアでは 人に一人がベジタリアン

レストランでのメニュー表記も、VG()GF()
などとマークがついている

カフェで選べる の種類も豊富で、ビーガンでも
ラテを楽しめる

オーストラリアで流行っている 12 は、ターメリックやビーツ、
抹茶と 13 ミルクでできており、見た目が色鮮やかなだけでなく
健康的

