

LESSON 1 Is the Meat Real or Fake?

●プラントベースフード

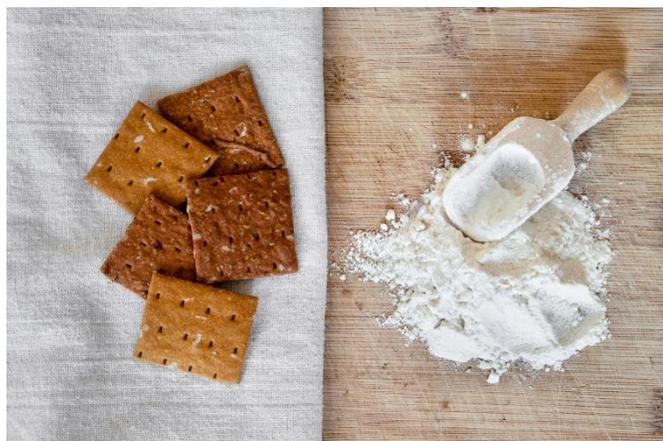
プラントベースフードとは、植物性原料を使った食品のことです。たとえば、大豆を使った代替肉(大豆ミート)があります。また、アーモンドやオーツ麦を使ったミルクなどは「第三のミルク」と呼ばれ、注目を集めています。

これらの植物性原料を使った食品はヘルシーであることが特徴です。大豆ミートを例にカロリーを計算すると、100gあたり120kcal程度と、鶏ささみと同じくらい低いことがわかります。一方で、タンパク質は15gほどあるため、牛肉や豚肉、鶏肉などに引けを取らないのです。また、食物繊維が多いことやコレステロールがほぼ含まれていないことなども、ヘルシーであると考えられる理由です。ほかにも、大豆ならではの栄養が含まれています。また、保存面についても、便利な点があります。大豆ミートは乾燥した形で売られており、常温での長期保存が可能です。

問題は味ですが、こちらも近年、食感を含めて本物の肉に近づいてきており、人によっては、「言われなければわからない」くらい、本物の肉の味を再現できるようになってきています。

●昆虫食

食肉以外のタンパク源として注目されているのは大豆だけではありません。たとえば、コオロギは、100gあたりのタンパク質が約76gあり、鶏肉や牛肉の3倍以上豊富です。現在では、食用コオロギの養殖や加工をする工場もあり、そのまま乾燥させたり、粉末にしたりして食べることができます。飼育にあたって、牛や豚などに比べるとスペースを取らず、狭い空間でたくさん育てることができます。臭いもあまり出ません。ただし、ある調査では、見た目や昆虫が苦手だという理由から、昆虫を食べたくないという人が約9割を占めているのも現実です。



▲コオロギの粉末とそれを使ったビスケット

●代替食品とアレルギー

牛のげっぷには温室効果ガスのひとつであるメタンが含まれています。また、牛を育てる過程では、森林破壊や水質汚染の可能性があり、地球環境問題が話題になる中で、食肉の消費をおさえることが環境のためになるという考えもあります。食肉に変わる食品となるのは植物や昆虫などで、牛などを育てるよりも環境面でよいと言われます。

しかし、問題もあります。たとえば、大豆はアレルギーの原因としてもよく知られています。また、コオロギも、エビやカニに対するアレルギーがある人は、アレルギー反応が出てしまうかもしれません。そのようなことから、現在では、大豆を使わないプラントベースミートも作られるようになってきており、今後、さらにアレルギー面での改善がみられるでしょう。