

さあ、チャレンジしてみよう

# Let's try English!

Message FROM  
Ben Gibson  
Vol.96



## Vegetarianism

As a foreigner, I always get asked many questions. Many questions are about food. For example, "Do you like natto?" or "Can you use chopsticks"? However, most of the questions are about my diet. I am a vegetarian.

Basically, I don't eat ant meat or fish, and I rarely eat eggs or dairy. However, when I was a child, I loved eating meat. I also loved eating lots of Japanese food, like yakiniku, karaage, ramen, and so forth. But about 5 years ago, I decided to quit.

There are many vegetarians around the world, but not in Japan. So Japanese people are usually very curious about why someone would stop eating animals.

Actually, there are as many reasons as there are vegetarians. Everyone has slightly different reasons, and that makes many different kinds of vegetarians.

My first reason is for the environment.. We have many environmental problems these days, and I don't want to make them worse. A vegetarian diet uses many times less land, and creates much less waste than a meat-eating one. As for the oceans, large fish populations like tuna and cod have dropped 90% over the past 50 years. I don't think the Earth can continue to support all of us, if we don't change our lifestyles.

And the Earth is not supporting all of us. Many people are starving. Last year, the `Mottainai` whiteband campaign started in Japan. Feeding cows, pigs, and chickens takes lots of water and grain. That grain can be given to people instead. Over 90% of all the soy in the US goes to animals! I feel that giving grain to animals instead of starving people is very `mottainai`, or wasteful.

One more reason is because I love animals. I grew up with many pets, and love nature very much. I would be very angry if someone treated my dog in the same way many cows and pigs are treated. If I treat one animal with kindness, I want to treat all animals with kindness.

And the last reason is a little selfish. A vegetarian diet can be very healthy, if you know what to eat. Protein is not a problem, especially in Japan with its long history of tofu and other soy foods. Japanese vegetarian food is very healthy, and I love studying and cooking it.

So the next time you see me at a restaurant and see me mixing my own dipping sauce (I don't eat katuobushi broth, either), you will understand why!

## 「菜食主義」

私は外国人です。だから、いつもたくさんの質問を受けます。質問の多くは「食べ物」についてです。たとえば「納豆は好きですか?」とか「お箸を使えますか?」など。でもそれ以上に多くの質問は「私の常食」に関する事。私は「ベジタリアン」なのです。

基本的には、私は肉や魚を食べません。また、減多に卵や乳製品を食べることもしません。ただ、私が子どもの頃には肉が大好きでしたし、実のところ焼き肉や唐揚げ、ラーメンなどの多くの日本食を食べることも大好きでした。でも約5年前に、私はこれらのものを食べることをやめようと決心したのです。

世界中にはたくさんの菜食主義者がいます。でも、日本には少ない。だから、日本人は誰かが動物(肉類)を食べることをやめてしまうと、たいてい「なぜ?」と非常に不思議がります。

実のところ、「菜食主義者」の数だけ「理由」があるのです。誰もがわずかに異なる理由を持っていて、そのことが菜食主義者の種類をも異なることにさせているのです。

私の最初の理由は「環境問題」に因るものでした。現在、私たちは多くの環境問題を抱えています。ですが、私はこれ以上この問題を悪化させたくないのです。菜食主義者の常食は肉を常食とする事に比べれば、土地を余計に使うこともなく、又、ほとんど無駄を出すことはありません。海洋に関して言えば、マグロやタラのよう大型魚の数は、過去50年間にわたり90%以上減少しているのです。私はこの地球が我々人間全てを支え続けていくことが可能だとは思えないのです。私たち人間がライフスタイルを変えない限り。

また、地球は我々人間全てを支えているわけではありません。多くの人間が飢えているのです。昨年、「もったいない」というホワイトバンド(腕輪)のキャンペーンが日本で始まりました。牛や豚や鶏を飼うためには多くの水や穀物を必要とします。本当なら、その穀物は人間に与えられるべきなのに。アメリカでは大豆の90%以上が動物に与えられているのです。私は飢えている人間に与えられるべき穀物を動物に与えていることが、とても『もったいない』とか浪費(不経済)だと感じるのです。

もう一つの理由は、私が「動物好き」だということです。私は多くのペットと共に成長しましたし、自然をととても愛しています。もし、誰かが私のペットの犬を牛や豚が扱われている方法と同じやり方で扱うならばとても許せないでしょう。私は愛情を持って一匹の動物を世話するように、全ての動物を同じ愛情で愛してあげたいのです。

最後の理由は、少し利己的(自分自身のため)です。菜食主義者の常食においては、もしあなたが何を食することが大事かを知っていれば、健康的になることが可能です。プロテイン(タンパク質)は問題ではありません。特に日本では豆腐や他の大豆の食品には長い歴史がありますから。日本の菜食主義者のための食品はとても健康的です。だから私は、日本食を研究したり料理をすることが大好きです。今度レストランで私を見かけたり、私がオリジナルのつゆを作っているのを見れば(私はかつお節の出汁も使わないです)、その理由がもう判りますよね!

## 短歌・俳句で綴る御代田の四季

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」から寄せられた代表作品です。



### 短歌

荒庭のカヤツリ草の影ひきて皓々と月澄みて秋なり

吉田 倉子

日毎来る小鳥のために庭石の水を替へやる老いの楽しみ

前田 悦子

たひらかに夕陽差しゐて蕎麦畑は白の清しく花明りする

桜井みさを

### 俳句

当季雑詠

まだ寛めず霧の底なり佐久平

石川 政司

三年住み霧を憎める日もありき

石川 弘美

一里塚覆ひて薄吾亦紅

松浦 靖子

群なして川を染めゆく赤蜻蛉

日比 忠雄

土手草を刈られ声なし馬追かな

森泉 潔

## Sports 第37回町民大運動会 優勝は馬瀬口区

町の恒例行事「第37回町民大運動会」が10月8日、日曜日に町営グラウンドで行われました。参加選手は約2,200名。近隣市町村でも珍しいこの運動会は、過去何回か中止したこともありましたが、昭和35年から始まって今年で37回を数えました。今年の運動会は、晴れはしたものの、過ぎ去った台風の影響なのか強風が吹き、各区で用意したテントは屋根をはずし、骨組みだけが並ぶという珍しい光景の中で行われました。競技は、町制施行50周年記念大会ということで、特別競走に50歳以上限定のパン食い競走が行われるなど、選手全員が各区の代表として頑張りました。結果は、過去9連覇という大記録を持つ馬瀬区が5年ぶりに優勝。準優勝は児玉区、3位は昨年優勝した草越区でした。大勢の町民が一堂に会し、運動を通じコミュニケーションをとれる場。これからもみんなの力で続けていけたら素晴らしいことだと思いますか?



スポーツを楽しむ  
みんなが健康で元気よく!



## Man Watching #77

- Q1 趣味は?  
おいしいお店の食べ歩き
- Q2 おすすめスポーツは?  
大原のキャベツ畑
- Q3 理想の人は?  
私と夫の両親
- Q4 夢・目標は?  
海外にお店を出すことです。
- Q5 まちづくりに一言

体育指導員を7年間勤めさせていただいております。町民のみなさん誰もがスポーツに携わり、健康で住みよい町になればいいと思います。