

## 2011年10月15日(土)・16日(日) 入場無料&雨天決行



今年で9回目。約3万人が来場する「味わう・知る・ショッピング」を一度に楽しめる、ベジフード最大級のイベントを開催。マクロビオティック、ローフード、野菜スイーツ、野菜の直売など100以上のお店が集合!

東京ベジフードフェスタ2011 実行委員会 (NPO ベジカルチャーネットワーク内、実行委員長 長田裕貴) は気軽にベジフード(植物性食品のみで作られた食事)を楽しめる「東京ベジフードフェスタ2011 ~未来につながる食シフト~」を、代々木公園NHKホール前 ケヤキ並木道にて、2011年10月15日(土)・16日(日)の2日間で開催します。

本イベントでは、動物性食品(肉・魚・卵・乳製品等)を一切使わない、植物性食品の食事を提供するお店が約100軒並びます。また、有機・無農薬栽培の野菜・果物の販売、天然酵母パン、オーガニック素材の化粧品や雑貨など、人と環境に優しい商品を扱うお店や団体も出展します。

昨年度は約30,000人の過去最高来場者数を記録いたしました。健康・美容・環境問題といった様々な視点から、年々ベジフードへの関心が高まっており、ベジフードを気軽に生活に取り入れる人が増えています。

ベジフードは、体と心の健康増進に大きな効果があり、しかも動物性食品に比べると生産に要するCO2などの環境負荷ははるかに少ないことが知られています。「東京ベジフードフェスタ2011」が健康でエコな食生活を送る良いきっかけになれるよう、主催者、ボランティアスタッフ一同、大いに盛り上げてまいります。

### 【イベントの魅力 BEST 3】

おいしいだけじゃない、本イベントの楽しみ方は……

#### 1. ありとあらゆるジャンルのベジフードが勢ぞろい

お魚やお肉がなくても食べごたえあり。例えば厚揚げやテンペをパテに使った、低カロリーで高たんぱく質のベジバーガーや、豆乳を使った体に優しいスイーツ、野菜の持ち味を生かしたドリンクなど幅広いメニューが登場。またイタリアン、中華、精進料理、エスニック、フレンチなど様々なジャンルがあります。

#### 2. ステージや展示コーナーも充実。キッズコーナー・東北応援企画も登場(予定)

食事だけではなく、著名人や専門家によるトークショーやベジフード・健康・美容・環境に関する展示、お子さま向けのワークショップもあります。またアパレル、書籍、化粧雑貨など生活を豊かにする商品も出展し、体の内側・外側両方からエコで健康的な生活を楽しめるきっかけを提供します。

#### 3. ボランティアスタッフ「ハートフルレンジャー」とコミュニケーション

会場にいるスタッフは全員ボランティア。通称「ハートフルレンジャー」にお店選びや落とし物の相談、ベジフードの取り入れ方から夕食のメニュー相談までお気軽にお声がけください。

### 【開催概要】

日程: 2011年10月15日(土)、16日(日) ※雨天決行 時間: 10時-17時 費用: 入場無料

場所: 代々木公園 NHKホール前ケヤキ並木道

各線・渋谷駅より徒歩12分、JR原宿駅・東京メトロ明治神宮駅より徒歩8分、小田急線代々木八幡駅より徒歩6分

※ 環境負荷軽減のため、「マイ弁当箱」「マイ箸」をお持ちいただくことを推奨しております。

## 【後援】

消費者庁、観光庁、(社)日本植物蛋白食品協会、NPO 法人日本総合医学会、NPO 法人日本ベジタリアン協会、Veggy STEADY GO! (キラジェンヌ株式会社)

## 【問い合わせ先】

■報道関係者様窓口(取材依頼受付)

[press@tokyo-vegefest.com](mailto:press@tokyo-vegefest.com)

東京ベジフードフェスタやベジフードに関する記事の掲載、取材等のお問合せはこちらにご連絡をお願い致します。

■東京ベジフードフェスタ 2011 実行委員会 事務局

〒165-0025 東京都中野区沼袋 2-28-11 カームハイツ沼袋 201

NPO 法人ベジカルチャーネットワーク内 東京ベジフードフェスタ 2011 実行委員会

TEL 03-5318-5078 FAX 03-5318-5088 Email: [info@tokyo-vegefest.com](mailto:info@tokyo-vegefest.com)

URL: <http://tokyo-vegefest.com>

※ 東京ベジフードフェスタ 2011 の運営は東京ベジフードフェスタ 2011 実行委員会が行っています。

## ★参考1 「NPO 法人 ベジカルチャーネットワーク」とは

ベジフードの持つ利点や魅力を多くの方にお伝えするとともに、人々がベジフード中心の食生活を送りやすい環境を整えることを目指します。ベジフードの生産者や提供者、消費者などを繋げてネットワークを作り、文化や生活習慣の異なる人々の間の互いの思いやりを大切にしながら、事業を推進していきます。

## ★参考2 「ベジフード」とは

「植物性の食材、およびそれによって作られた食品や料理」のことです。野菜や果物はもちろんのこと、米や穀物、海藻、豆製品を中心とした食事などです。精進料理も含めて、日本の伝統食の多くはベジフードだと言えます。ベジフードには以下のような利点や魅力があります。

### ①ヘルシー・ビューティー

生活習慣病対策に効果があるという研究結果が出てきているように、食品の持つ様々な健康へのリスクを大きく軽減できる可能性があります。また、野菜や果物を豊富に取ることが、健康面だけでなく美容面にも非常に良い影響を及ぼすことは、多くの方が実感されています。

### ②インターナショナル・多様な価値観の尊重

特に海外では、習慣・思想・宗教などの理由から、自ら食事の内容を選択する人が多く、結果としてベジフードを選択している人が沢山います。そういう方々と多くの場合で一緒に食事ができ、その人々の価値観を尊重できるのがベジフードです。

### ③エコロジー・食糧

食材・食品の大量生産によって、土地・水・大気などの地球環境や、地球に住む「いのち」に対して、大きな負荷がかかっています。ベジフードはこの負荷を大きく軽減出来る可能性があります。また、食糧分配の不公平を是正できる可能性もあります。

### 植物性食材の例：

穀物(米、小麦、そば、雑穀など)、野菜(果実やしょうがやわさびも含む)、豆類(豆腐、おから、豆乳、大豆肉、湯葉など)、木の実(ナッツ、栗、ぎんなんなど)、芋類、キノコ類、ハーブやスパイス、海藻(海苔、わかめ、昆布、もずく、ひじき、きくらげなど)、調味料では醤油、味噌など