



週一の菜食で、 世界は変わる



“Meat Free Mondayは、肉食の環境へのダメージについて理解を広めることで、気候変動の緩和、貴重な自然の保護、健康の改善のために、週に1日は菜食にすることを皆さんにお勧めする運動です。簡単でしょ？ ... さあ、始めましょう！”
ポール、メアリー、ステラ・マッカートニー

菜食の月曜日（ミートフリーマンデー）の詳細はこちら:

meatfreemondays.com

私たち人間が食べる肉の量を減らすことは 地球そして私たちの未来を救う 簡単で効果的な方法なのです

- 国際連合食糧農業機関（FAO）によると、畜産業は、「地域規模でも世界規模でも、最も深刻な環境問題における主要因の1つである」と示されています。
- 世界で生産される穀物の33%、大豆粕の97%、地球の陸地の30%は、畜産とその飼料生産にあてられています。
- ビーフバーガー1個の生産に必要な水の量で、ベジバーガーなら15個作ることができます。
- サッカー場100個相当のアマゾン熱帯雨林が、放牧地確保のために1時間毎に消失しています。

皆が実践することで大きな力となります

国連気候変動に関する政府間パネル（IPCC）の科学者たちの総意としては、壊滅的な気候変動を避けるためには2050年までに温室効果ガスの排出量を80%削減しなければならぬとしています。

週に1日お肉を避けることは、1ヶ月車を運転しないことと同じくらいカーボン・フットプリントを削減します！ Meat Free Monday* は、簡単な方法で効果的なのです。

ヘルシーで美味しくて、 そして簡単！

週に1日でも、栄養を考慮した植物性の食事をとることで、不健康な脂肪の摂取が減り、健康を改善できます。

個人でも、家族、職場、学校で実践する場合でも、私たちがお手伝いします。

Meat Free Monday Cookbookをご活用ください。月曜日に菜食したくなるようなレシピをたくさん掲載しています。312件（年間の月曜日ごとに6件）あり、Kevin Spacey, José Pizarro, Tom Aikens, Twiggy, Giorgio Locatelli, Woody Harrelsonといった著名人・著名シェフも提供しています。



レシピ、便利情報、最新情報、および本の購入は：
ウェブサイト meatfreemondays.com
ツイッター twitter.com/meatfreemondays
フェイスブック facebook.com/supportmfm

* 月曜日でなくても、週に最低1日菜食にすればよいのです！