



2020年6月2日

報道関係者各位

“プラントベース(植物性料理)”をテーマにした  
日本初の認定資格制度がスタート。  
～プラントベースフードアドバイザー養成講座～

- 「菜食スタイル」の世界的な拡大
- 「エシカル」への大きな注目
- 「植物のチカラで免疫力アップ」への期待

このような背景のもと、「プラントベース(植物性料理)」が世界的に大きな注目を集めています。「プラントベースフード(植物性の食)」という言葉に、日本ではまだなじみがない方が多いかもしれませんが、世界では「プラントベース」は新たな食のトレンドとなっています。トレンドというより、選択肢のひとつとして定着しています。

### ■ビーガンとは異なる『プラントベース』というスタイル

ビーガン＝「どう生きるか」 / プラントベース＝「何を食べるか」

ビーガンとは、「どう生きるか」というライフスタイル、生き方の選択肢の1つです。これに対し、プラントベースとは、「何を食べるのか」というフードスタイル、食の選択肢の1つです。

植物性の食事を、自由に、好きな時だけ取り入れる食のスタイルであるプラントベースは、何かに縛られたり、強制されたり、我慢をしたりすることなく、誰でも自由に植物性の食を楽しむことができるため、世界中で爆発的に人気が高まっています。





## ■「野菜を楽しむ」のもう一歩先へ

「野菜を上手に食べる」という価値観は、すでに社会に浸透していると考えられます。次のステージとして、野菜だけではなく「プラントベースフード」全体を上手に活かす食のスタイルへの発展が世界中で進んでいます。

「豆」のもつ美しさやカワイらしさ、  
「海藻」がもっているパワフルなミネラル、  
「ナッツ」特有の食感や栄養価、  
「穀物」のエネルギー、  
「大豆加工品」の豊富なタンパク質など…。



野菜に賢くプラスしていくことで、動物性の原料を使わなくてもおいしさや満足感、健康や喜びを料理で表現することができます。

## ■日本にはまだプラントベースの専門家がない

“プラントベース”という新しいスタイルをリードしていく人材が必要です。

プラントベースフードは、伝統的なものから、いままで想像もしなかった新しいたべものまで、フィールドが広く、その種類は日々どんどん拡大しています。にもかかわらず、ビーガンやベジタリアン、マクロビ(マクロビオティック)、ローフードなどといった特殊なスタイルごとの情報はありますが、それらを含め体系的に整理をした学びの機会はこれまでありませんでした。

情報が溢れる今、プラントベースフード(植物性料理)に対する中立的で公正な「ナビゲーター」としてのスキルと、その魅力や楽しさを表現できる「クリエイター」としてのスキルを併せもった人材の育成が急務だとわたしたちは考えています。





## ■ プラントベースの専門家を育成します

「植物性料理(プラントベース食)を1つの食文化として健全に発展させること」をビジョンとする植物性料理研究家協会(東京都千代田区飯田橋1-7-10 代表理事: 鶴野友紀子)は、プラントベースフード(植物性料理)に関する専門家・実践者を育成する「プラントベースフードアドバイザー講座」をスタートいたします。

### 第1回 プラントベースフードアドバイザー講座

- 日時: 2020年6月28日(日) 9:30~18:10(予定)
- 場所: 「フォーラム8」 会議室(東京都渋谷区道玄坂2-10-7)  
※オンラインでの受講にも対応します。

#### 講座概要: 4科目(各90分)

- ▶ プラントベースフード学概論  
(プラントベースに関する体系的な整理とベースとなる知識を習得)
- ▶ プラントベースフード調理学入門  
(精進料理を軸に、プラントベース料理の特有の素材や料理知識を習得)
- ▶ プラントベースフードと暮らし  
(ダイエットから美容、アスリートまで、栄養面からさまざまな人にプラントベースを活かす方法を検討)
- ▶ プラントベースフードプランニング  
(食べ比べや試食に加えて、料理への活用の時のプラントベース思考を磨くためのワークショップ、プランニングなど)

- 受講料: 63,800円(税込価格。試験料・認定料込み)
- 無料説明会(Zoomにて開催)  
開催予定: 第1回 2020年6月14日(日)11:00-11:30  
第2回 2020年6月21日(日)16:30-17:00  
エントリー方法: 植物性料理研究家協会 Web サイト内の専用ページより  
(<https://plant-origin.org/setsumeikai/>)



## <植物性料理(プラントベース食)について>

### 植物性料理(プラントベース食)とは

野菜・果物だけでなく、豆類・穀類・キノコ類・海藻類など、「動物性の原料を使用せず、植物由来(プラントベース)の原料で作ったたべもの」を指します。

- 伝統的なプラントベースフード  
野菜や豆、キノコ、海藻などを活用し素材そのものを味わう料理  
(精進料理や郷土料理、採食メニュー、スープ、サラダ、など…)
- MODOKI 的なプラントベースフード  
動物性の食べ物や料理の味わいや形状を模して楽しむ料理  
(蒲焼モドキや野菜寿司、大豆ミート、グルテンミート、など…)
- 超加工的なプラントベースフード  
海外で爆発的な拡大をみせている植物由来の高度な加工で生まれた食  
(植物肉(代替肉)や植物性ミルク、植物性玉子、など…)

大きく3つのジャンルに分かれる広い概念です。

## <講師陣について>

- 精進料理の料理人、専門家
- プラントベースの栄養や健康に関する専門家(栄養博士や管理栄養士)
- 調理学や料理指導の専門家
- プラントベースライフの実践者
- 食文化や発酵食品の専門家



といった方々が、当協会の講師陣に参画しています。

<植物の力で免疫力を高めるヒントを>

プラントベースフードアドバイザー講座は、プラントベースフード(植物性料理)について体系的に学び、生活に生かすためのものです。この講義の中では、植物性素材を積極的にとることで植物が持つ栄養的なチカラ(ビタミンやミネラル、食物繊維、ファイトケミカルなど)で免疫力を高めまる内容も語られます。

受講者の方々には、昨今のコロナウイルス禍に負けない食の知識の一つとして、この講座を通じてぜひ習得して頂ければと願っています。

連絡先: 一般社団法人 植物性料理研究家協会

URL:<https://plant-origin.org/>

東京都千代田区飯田橋 1-7-10 山京ビル本館 503

TEL:050-3569-5515 FAX:03-6332-9036 E-mail:[info@plant-origin.org](mailto:info@plant-origin.org)

広報担当:板庇(いたびさし)

