

“世界の Veggy Peopleに聞く、 食とライフスタイル”

ユタ州を拠点にするロッククライマー、ベースジャンパー、スカイダイバーのステフ・デイヴィス。世界的に最も注目される女性冒険家であるステフは、「個人のエンパワーメント(自信や力を与えること)」をテーマに、世界各地で講演会を行っている。

パワフルな活動家であると同時に、熱心なヴィーガンでもある彼女。厳しいパフォーマンスからすると意外とも思えるライフスタイルについて話を聞いてみた。ステフは自らの人生、ヴィーガンであること、そして自身の哲学について多くを語ってくれた。

Photographer: Patrick Oancia
Interviewer & Text: Satoko Horie
Composition: Minami Imazu (Veggy Steady Gol)



Vegan by Accident

ヴィーガンという偶然

ヴィーガンになったのはちょうど7、8年前のこと。より良いクライミング・パフォーマンスを手に入れるため、優れた栄養摂取方法を求めている。私が知っている限り、その頃は誰も食に対するハッキリとした特定の考え方を持っていなかったわ。だから、肉食が強さの秘訣だと信じて食べ続ける人と、全く何も口にしないことで可能な限り軽さを手に入れようとする人に二分されていたの。

そんな状況の中で、真実が知りたくて自分なりに実験してみたの。3ヶ月ごとに異なる食生活を実践したわ。例えば、ゾーンダイエットプラン(たんぱく質と炭水化物の比率をコントロールする食生活)や血液型ダイエット(血液型によって異なる食生活をする)、アトキンズ・ダイエット(低炭水化物食生活)……。でもそのどれも期待していた効果をもたらさなかったから、最終手段として断食をしたの。断食が終わったら、口にするものに対してものすごくうるさくなっていた。卵や乳製品が嫌とか、すべてが天然産物でないと駄目とか。つまり、身体が自然にヴィーガンになってしまったのね。

私にとってヴィーガンになるということは、いつも最後の手段だと思っていたの。当時は動物性たんぱく質が良いパフォーマンスの秘訣であるという考え方がとても強かったし、食生活を変える理由はより優れたパフォーマンスを手に入れることにあったから。

偶然にヴィーガンになったけれど、重要なのはそれがより良いクライミングをするために最高の食生活かどうかということだけ。だからその後も常に自分を観察したわ。そして数ヶ月が過ぎ、より良い状態であるということに気がついたの。以前よりもパワフルにクライミングできたし、素晴らしい効果だった。だから続けることにしたのよ。

From Physical to Ethical

フィジカル(身体)からエシカル(倫理)へ

身体の変化がきっかけだったけどヴィーガンになってから1、2年程たったあるとき、工場式農場について知る機会に出会ったの。私はそれ以前にも3年ほど菜食主義だった時期があったけれど、そのことについては何も知らなかったからすごくショックを受けたわ。

工場式農場について簡単に説明すると、アメリカで消費されている97%の動物性製品は工場式農場からきているということ。居心地の悪い状態から生き地獄のような環境まで、動物は本当に酷い状況にいるの。動物を殺すということだけが問題じゃないのよ。死は問題のすべてではないわ。なぜなら生きてい存在はいずれすべて死に行くものだから。問題は恐ろしい在り方に生き物を強制する、ということなの。私は何があってもそれには関わりたくないわ。1度知ってしまったから、もう戻れないとを感じるの。

だから今は、何よりもこれが理由でヴィーガンなの。それにプラスして、肉を食べないともっと健康になる、という感じね。それに精神面に対する影響も大きいと思うわ。他の生き物に害を与えてしまうと、それは自分に返ってきてしまうの。そう思わなかったとしても、きっとどこかで自分が苦しむことになる。私は仏教の教えを信じているわ。悪いことをしたら、それは自分に返ってくるということ。今の自分に、ないしは違う形で未来の自分に。

Better, Better, Better

もっと、もっと、もっといいこと

ヴィーガンであるメリットのひとつは、確実により良いパフォーマンスと健康を手に入れることができたこと。次に攻撃的でなくなったというのがあるわ。暴力を介したモノを食べると、その暴力が体内に入っていくのよ。動物が恐怖におののいて死んでゆくときは、大量のアドレナリンと緊張が放出されるため、化学物質が身体に充満した状態になると科学的研究からも示されているでしょう。動物を殺して、悪いアドレナリンや化学物質がつまったその肉を食べることは、明らかに自分の身体にも脳にもいいことではないわ。人間を攻撃的に狂わせてしまうと思う。

また、たくさんの量を食わなくなったのも良い点ね。絶壁や山をクライミングするときは、何でも自分で運ばなければならないから、食べる量が少ないと荷物が軽くてとても有利なの。身体がもっと効率的になるのよ。いい燃料を使うと、燃費がいいのと一緒ね。

そして何より、ヴィーガンというライフスタイルが私をより穏やかな方向に導いてくれた、と言えるかもしれないわ。歳を重ねること、成熟すること、哲学について学ぶこと……。そのような意識や肉体の変化とヴィーガンであるというメンタリティは少なからず相互に影響を及ぼしあっていると思う。常にチャレンジする冒険家としては、穏やかな精神状態を保つことは極めて大切なことなの。危険でストレスのかかるチャレンジに直面しているときは、もの凄いプレッシャーがあるから。そのときに穏やかになる方法を手にしていることは、私にとってはすごく重要なことなのよ。

Being That Person

「あの人」になること

最近、ヴィーガンのクライマーが以前より増えたような気がするし、みんな結果的に良いクライミングができると言っていて、私はこの流れに貢献しているような気がするわ。例えば10年前だったら、共感されなかったことよ。昔、トレーニングに関する記事を書いている有名なクライマーがいたの。あるとき彼女が、「肉を食べるのをやめたら医師に肉を食べなさいと言われた」という記事を書いたの。誰もがその記事を読み、クライマーにとって肉が必要不可欠なものという認識を持った。私がヴィーガンになり始めた当初は、みんなに言われたわ。「あの記事覚えていない?」って。

ある意味、今、私はその「彼女」のような存在になろうとしているのよ。ヴィーガンであることが私にとって効果的に機能しているのだから、あなただって出来るはずよ、と言えるように。そして誰もが「ステフがやっているなら、私だって出来るはず」と思えるように。誰かが書いたトレーニングに関する記事を10年間も人々が忘れないでいるならば、私だって、たまたまヴィーガンであったという事実を伝えておきたいのよ。



Photographer: Damon Johnston

ステフ・デイヴィス Steph Davis
アメリカ出身のロッククライマー、ベースジャンパー、ウィングスーツ・フライヤー。フリーソロ(ロープを使わない)クライミングを専門とするトップクライマーでもあり、世界で最も困難とされる山頂をフリーソロで制覇。熱心なヴィーガンとしても有名。現在、恐れをどう超越し、飛ぶことを通して自由と進化を発見することについて綴る2冊目の本「Learning to Fly」を執筆中。





“Living as a Vegan Model”

ヴィーガンの“規範”として、
ポジティブに生きること

”





撮影協力 YogaJaya

国際色あふれるフレンドリーな雰囲気の中でさまざまなスタイルのヨガを学べる、ハタヨガ・スタジオ。通常のクラスに加え、斬新なコース、ワークショップ、リトリートなどを提供し続けているヨガ業界のバイオニア的存在。

渋谷区恵比寿西1-25-11 2F
TEL:03-5784-3622
時間:平日7:00~22:00/
週末10:30~18:00
<http://www.yogajaya.com>



堀江里子

パリ生まれの日本人。バラインバクト/ヨガジャヤのマネージングディレクター。世界各国を旅し、土着の文化に溶け込むことを楽しむ家族の元で、国際人として育てられる。南極以外の大陸をすべて旅した彼女は、未だ見ぬ土地や人々に接し、全く新しいモノの見方を発見することを愛してやまない。常に新しい領域や限界にチャレンジする人生の探求者としての日々を満喫している。

The Myth

通説

ヴィーガンといっても実際はとってもシンプルな食生活を送っているわ。調理された商品は買わない。天然産物食品の棚に行って、玄米、キヌア、豆腐、野菜、大豆、レンズ豆、ナッツなどを買うのよ。ヴィーガンになる人が犯す最大の間違いは、彼らが自然食品を食べない、ということ。これが、ヴィーガンの食生活は力がつかないし栄養不足になるという間違っただけの通説を作ってしまうの。ヴィーガンだけれど白いパン、白米、白い砂糖を食べ続けているのは、力も出ないし結果的に体重を増やしてしまうだけだよ。

私はヴィーガンだけれど、自然の食べ物を食べているだけ。気をつけていることと言えば、小麦、白米、精製された製品を食べないようにし、パンを食べ過ぎないようにしていることかしら。あとは、精製された砂糖、特にコーンシロップ（質の悪い人工甘味料）を食べないようにしているわ。糖分全般に関しては、3年間まったく摂取するのをやめたら今では好きでなくなっちゃったわ。以前は中毒のようなものだったけれど。

私にとって難しいのは小麦。大好きだから。焼きたてのパンは凄く美味しいけれど、お腹の調子が悪くなるし身体的に弱くなってパフォーマンスが低下するの。今、アメリカでは無グルテン食が流行っていて、レストランですらグルテンを含まないメニューを選べるようになってきているわ。でも反対に、ヨーロッパを旅している時は本当に難しい。どこに行ってもパンばかりで、しかもどれも美味しい。体質的に合わないというそれだけの理由で食べないようにしているから、旅がしにくくなってしまったのよ。そういう意味では、アジアはいいわ。米食なので。もちろん白米よりも玄米志向だけど。

Becoming Active in A Different Way

違う形で活動家になるということ

ヴィーガンでない人に、ヴィーガンという考えを紹介するのは結構難しいものよね。過去には、工場式農場の映像をそのまま、Face bookにアップしたこともあったわ。そうすると、ひどく怒って動揺した反応をする人がいたの。この反応は私にとっては違和感があったわ。だって動物消費の残酷な側面について知って、変わることを求められたら、何故それに対して怒りを感じるの？ 何かについて悲しいと思ったら、変えようと思わないの？と私は思うから。

でも私が学んだのは、人によってはこの事実は見聞きもしたくないもので、結果的に攻撃的になってしまう、ということだった。

だから私はそのようなやり方で活動する、“強い”現状改革主義とは違うスタンスの活動家になろうと思ったの。もちろん他のヴィーガン活動家が過激な方法をとったとしても、その行動の裏にある動機はともによくわかる。でも何かを強く厳しく言い過ぎてしまうと、人ってそれに反抗してしまうものでしょう。ヴィーガンはいつも説教ばかりしているから聞きたくもない、と言われないように注意しなければならないわ。

だから私は、人間のある種の身勝手さに訴えることにしているの。動物について語るのではなく、まずは健康面でのメリットや運動能力について語る。共感できることから始めるの。精神性やスピリチュアリティについてなんて、興味や関心がないことの方が普通なのよ。でも、その人たちが自ら気づけるところまで導ききっかけを与えることができれば、あとは自然と変わり始めるでしょう。私自身そうだったから、わかるの。

活動家としての秘訣は、人々の利己心に訴えかけること、自分が模範となって生きること、そしてポジティブな情報を提供することで脅迫にならないということね。ポジティブなことに対して、人は逆行しないのよ。美味しいヴィーガンのレシピを提供したり、ポジティブな行動をとるように励ましたりね。そうすることでヴィーガンというライフスタイルも少しずつ理解されていくと思うわ。