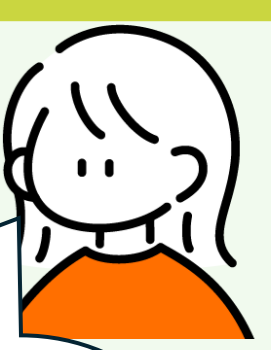


ドイツって環境への意識がとてつもなく高いんです！

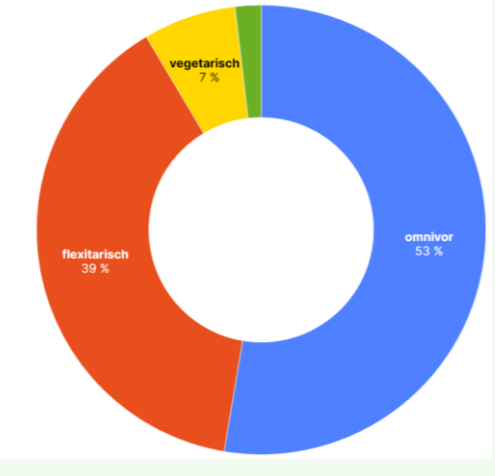


数字で見るドイツ

順位	国名	単位: pts
1	エストニア	75.30
2	ルクセンブルク	75.00
3	ドイツ	74.60
4	フィンランド	73.70
5	イギリス	72.70
6	スウェーデン	70.50
7	ノルウェー	70.00
8	オーストリア	69.00
9	スイス	68.00
10	デンマーク	67.90
11	ポリシェ	67.40
12	オランダ	67.20
27	日本	64.70

出典: GLOBAL NOTE

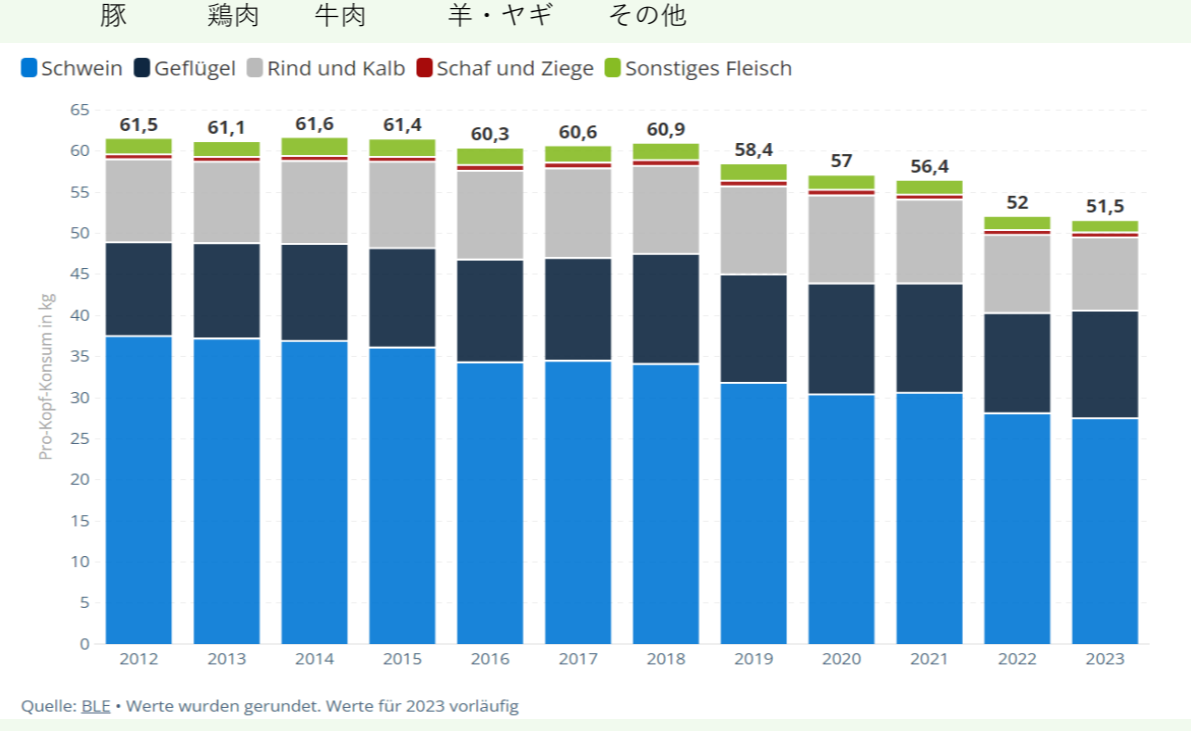
ドイツ人の食事



自由食者: 53%
フレキシタリアン: 39%
ベジタリアン: 7%
ヴィーガン: 2%

対象: 3007人
方法: オンライン調査
実施年: 2022年

肉の消費量



↑ソーセージで有名なドイツでは、肉の消費量は近年減少傾向！日本はなんと...肉の消費量は増加傾向にあって、魚類の消費量は減少傾向...。なんとということでしょう...。

私の過ごした街

~Oldenburg~
ニーダーザクセン州 ドイツ



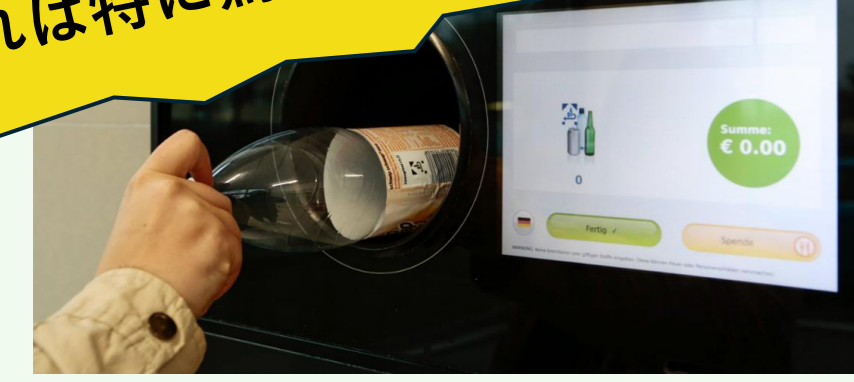
人口16万人の自然豊かな街。国際色豊かだが、日本人はほぼいない。ゆっくりと穏やかな日々を過ごすことができました。ブレーメンには電車で30分ほど行けちゃう！

買い物の中に発見！！



↑ほとんどの野菜が量り売り！ ↑ヴィーガンマークの付いた商品の品揃えが豊富！ ↑化粧品にも色んな認証マークが！

デポジット式のリサイクルボックス！



製品購入時にデポジット料金を支払い、使用後に小売店で返却すれば、8セント～25セントが返却時に返金される。

リサイクル率の向上！

学校で発見！！



大学のカフェのお持ち帰り用カップもデポジット式！マグカップを持ってきている学生もいました。コップ1つ1ユーロなので、ほぼ全ての生徒は返却していました。デザートのカークもヴィーガン用がありました！それも美味しい👍



学食でも、ベジタリアン・ヴィーガン用のメニューが必ずあって、ベジタリアンDayもありました。他にも、豚肉・鶏肉・牛肉の表示も必ずある！みんなが安心して楽しめる学食👍 夏には大学にアイス屋さんが出て、そこにもヴィーガン用アイスがありました！

ドイツの環境意識の高さに感化されて、色々なことに挑戦してみました！

2週間のヴィーガン生活。

ヴィーガンとは動物性食品を食べない完全菜食主義者のこと！

私の友人にもベジタリアンが何人かいました。ヴィーガンの生活をしてみたら、自分の体がどう変化するのか気になって、ヴィーガン生活してみました。



ヴィーガンケーキ作り ↓ ヴィーガン用の食材が沢山あったので、意外とストレスなく、2週間終わることができました。でも3週間以上は飽きちゃいそう...。ミルクアイスを食べることができないのが個人的に一番きつかったです💧

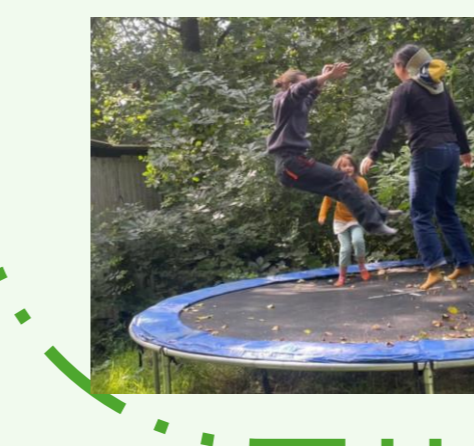


ファラフェル最高。 ↓ 日本ではなかなか難しいこの挑戦。やってよかったです。体は確かなんとか、軽くなった感じがしました。肌の調子もいい感じに！それ以降は肉を控えるフレキシタリアンのような生活を送りました！ドイツで過ごしていると、毎日肉を食べることに罪悪感を感じるようになっていました。しかし、日本に帰国後、その罪悪感は帰国後2か月ほどでかなり無くなっています。周囲から受ける影響力の大きさを体感しています。



有機農家で住み込みでボランティア。

有機農家で2週間住み込みで貴重な経験をさせていただきました！



ウーフ(WWOOF: World Wide Opportunities on Organic Farms)を利用して春休みの2週間を使って行ってきました。ブルーベリー、りんごなどの果実、トマトやキュウリなどの野菜、さらにローズマリーなども育てられていました。



正直、有機について詳しいことを知らなかったのですが、作業をしながら、環境問題のことや、食べ物の安全性のことなど、色々教えていただきました。有機農家の素晴らしさも、大変さも体感できた2週間でした。ほぼ1日中体を動かし、作業をしていたので最初の数日はヘトヘトになっていましたが、後半からは、作業にも慣れて自分から行動できるようになりました👍
ドイツ語が拙い私でも優しく受け入れてくださいました。ドイツに再び訪れた際には、ぜひもう一度お会いしたいですし、またお手伝いに行きたいです。

ドイツでの経験は本当に私の人生を変えたと思います。様々な人と出会い、様々な刺激を受けました。これまでにないほど感情が動いたり、劣等感を感じたり、キツイと思うこともありましたが、しかし、今までとは全く異なる環境で生活し、自分の殻が3枚は破れたと思います。日本だったら躊躇してしまうことにも、「やってみよう！」という想いで挑戦できました。特に変化したのは「自分は自分。」と心から思えるようになったことです。周りからどう思われるかよりも自分がどうしたいかを留学以前より大切にするようになりました。貴重な1年間で、人生の1部となる1年間です。
留学に行くか迷っているなら、絶対に行くことをおススメします！留学へ行くことが決まっている人はいろんなことに積極的に挑戦してみてください！応援しています！

