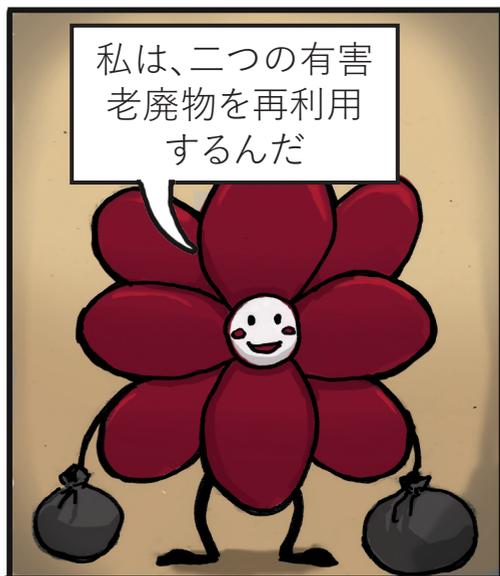
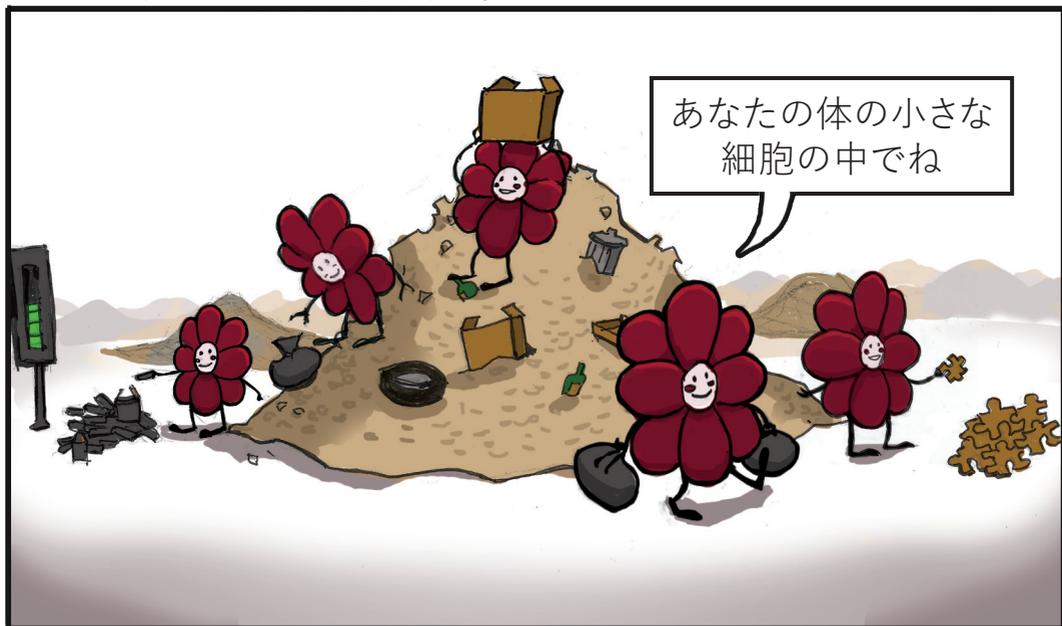
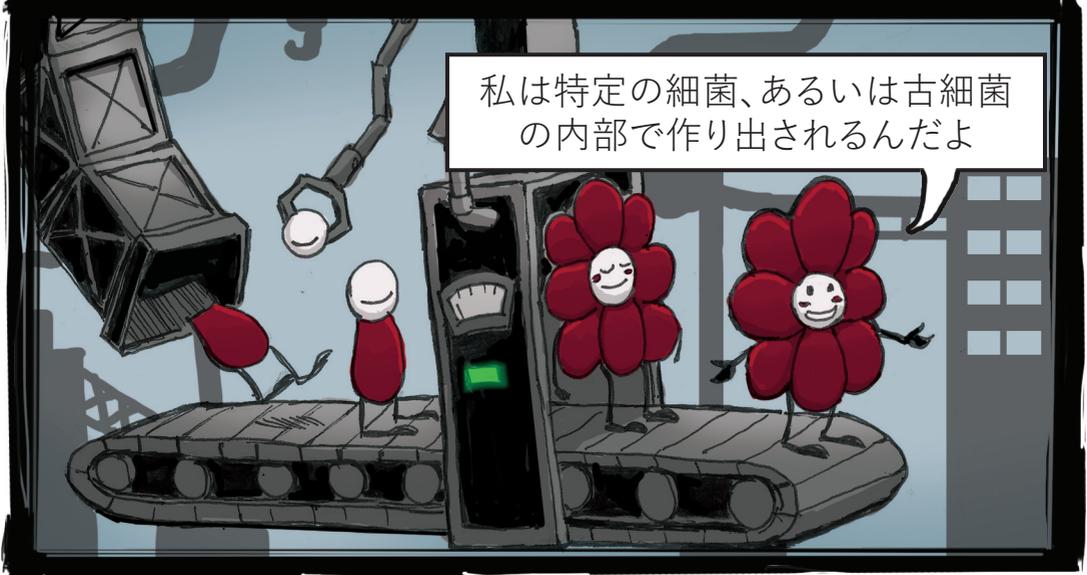


# 共苦のビタミン、 B12

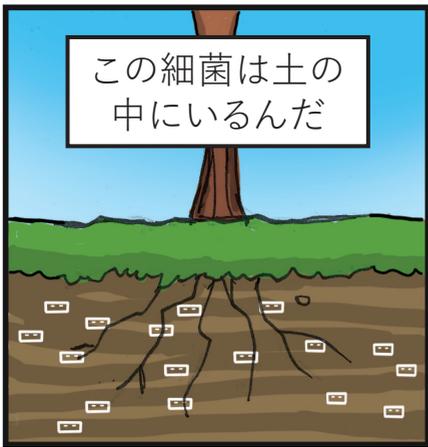


\*コリンは、ビタミンB12の核をなす。





私は特定の細菌、あるいは古細菌の内部で作られるんだよ

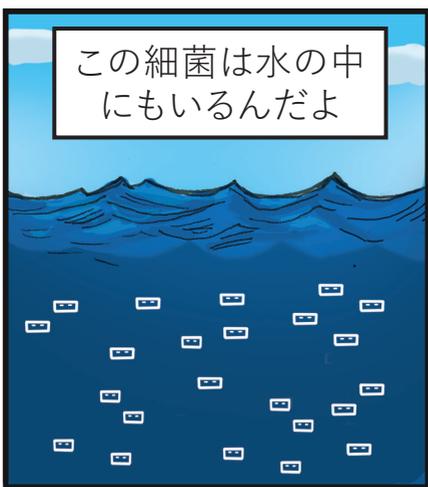


この細菌は土の中  
にいるんだ



だけどね、B12のためには、毎日  
3~6キロ食べなきゃならないんだ!

☠ 死の危険アリ



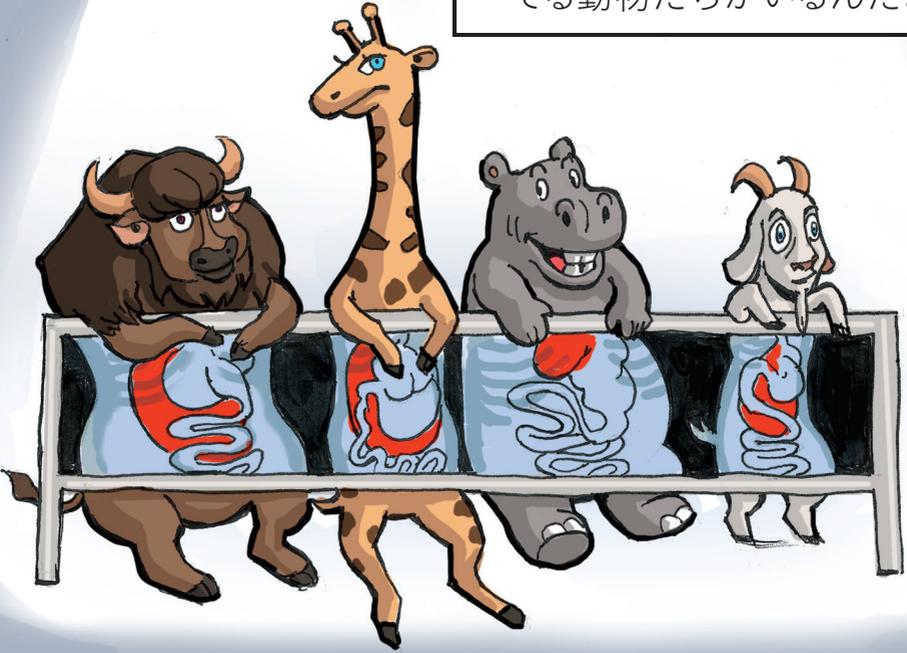
この細菌は水の中  
にもいるんだよ



でもね、B12のためには、毎日100リ  
ットル飲まなきゃならないんだ!

☠ 死の危険アリ

こぶ胃の中で、この細菌を育  
てる動物たちがいるんだよ



とても大きな盲腸の中で、この細菌を  
育てる動物たちもいるんだよ



そしてこの動物たちは、そこか  
ら排出される糞を食べるんだ!

ヒト科の動物には、こぶ胃も大きな盲腸もないんだ……。それで、B12のために小動物を食べるんだよ！

シロアリを食べる

アリを食べる

幼虫を食べる



大型の捕食動物は、B12を体内に持つ  
かわいい動物たちを貪り食うんだ！

指名手配



ウサギ、キリン、  
カバその他の殺  
害容疑

指名手配



スイギュウ、シ  
カ、サルその他  
の殺害容疑

指名手配



マーモット、サケ、  
バイソンその他  
の殺害容疑

でもね、細菌培養のB12は1947年から存在しているんだよ!

私を生み出す細菌は、槽の中で増殖させられるんだ

それから私は、遠心分離機へと急ぐんだ

砂糖

交換器とフィルターを  
通って……

よっと、いざ、  
晶析装置へ!

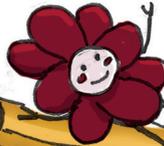
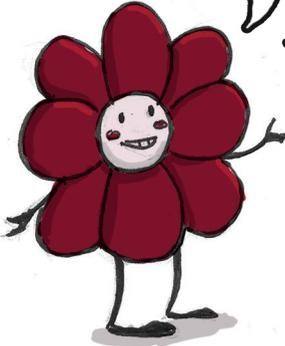
こうして結晶化した私は、サプリメントになるんだよ!

「ビタミンB12にはいかなる毒性リスクもないと考えられている。」フランス食品衛生安全庁

「ビタミンB12のサプリメントには、健康にとってのリスクを示すものはない。」欧州食品安全機構

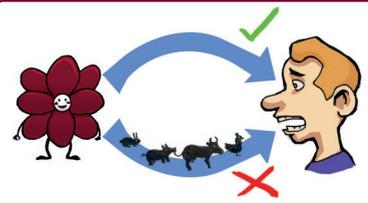
「ビタミンB12の大量摂取についてのデータの検討によれば、一般の人びとにとって、いかなる副作用も恐れる必要はないということである。」米国医学研究所

「1000  $\mu\text{g}$  のビタミンB12摂取については、いかなる副作用も報告されたことはない。」世界保健機構



ビタミンB12は、植物性食品では必要を満たせない、唯一の必須栄養素です。ヴィーガンの現状変革消費行動は、B12の源である細菌からの直接供給によって、動物性の補給経路をショートカットします。各ヴィーガンは、以下のいずれかを選択することで、B12を補わなければなりません。

- 1 $\mu\text{g}$  (マイクログラム) を一日三回摂取
- または10 $\mu\text{g}$  を一日一回摂取
- または2000 $\mu\text{g}$  一週間に一回摂取
- または5000 $\mu\text{g}$  を二週間に一回摂取(経済的な解決策)



この星のすべてのビタミンB12は、サプリメントも含めて、必然的に微生物から来ています。短い補給経路を選びましょう!

いずれの解決策でも、成人の必要量を満たすことが保証されます。離乳食開始(生後6ヵ月)から生後24ヵ月の乳幼児の場合は、摂取量を4分の1にします。2歳から12歳の子供の場合は2分の1にします。それ以降は、成人と同じ摂取量にします。子供たちが、飲み込む際に、気管に入れて窒息することを防ぐため、サプリメントを粉状にするよう気を付けてください。シアノコバラミンは他の形状のビタミンB12と比べ、より安定しており、より研究が進んでおり、より安価です。

ヴィーガンの現状変革消費行動は、搾取によって、動物に課せられうる苦痛に加担しないことを保証する唯一のものです。この行動はまた、最大限の生物の命を救うものです。

このリーフレットは、ヴィーガン連盟([www.federationvegane.org](http://www.federationvegane.org))によって、植物性の食生活を選択した人びとの健康を守る目的で製作されました。このリーフレットは、医療検査の代わりになるものではありません。ヴィーガンの、現状変革消費行動の発展をサポートしていただくには、いくつもの方法があります。

- ▶ すべての人が、この現状変革消費行動を実行できます。
- ▶ 保健機関には、公共政策変革のための、ヴィーガンについての十分なデータがありません。もしヴィーガンとして行動を起こしたいと思われたのなら、皆さんの国の機関が組織する栄養学の研究に参加してください。
- ▶ このリーフレットに書かれている健康管理の情報を広めることは、ヴィーガンの現状変革消費行動をサポートすることになります。右側のスペースは、このリーフレットの印刷・配布を望むヴィーガングループとヴィーガン組織のロゴを張るためのものです(以下のメールアドレスから、ご連絡くださいますよう、お願い申し上げます:[info@federationvegane.org](mailto:info@federationvegane.org))。



ロゴ  
欄

資源の節約のため、本リーフレットは、読後、ご回覧いただくようお願いいたします。  
本リーフレットの転売は固く禁じられています。公共の場にお捨てにならないようお願いいたします。