

# もう一つの生き方



私達  
皆さんのために  
祈ってます

生き方を変えて

心を変えて

食事を変えて



ノーモア殺生

健康に そして愛深く

私達の命を助けて  
下さい 皆さんが  
大好きです



高栄養価で、命を救える食例：

食物	蛋白質含有量(%)
とうふ(大豆製)	16%
グルテン(小麦粉製)	70%
とうもろこし	13%
米	8.6%
大豆、インゲン豆、ひよこ豆、レンズ豆、等	10 - 35%
アーモンド、くるみ、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、松の実、等	14 - 30%
かぼちゃの種、ゴマ、ひまわりの種、等	18 - 24%

- 総合ビタミン錠剤/カプセルもビタミン・ミネラル・抗酸化物質の優良な摂取源です。
- 果実・野菜はビタミン・ミネラル・抗酸化物質に富み、健康維持と長寿に必要な高品質の食物繊維を含んでいます。
- 一日の推奨摂取量：50gの蛋白質（平均的成人）
- 野菜のカルシウムは牛乳よりも吸収されやすいです。

- 世界的流行の鳥インフルエンザの本当の恐怖軽減のために
- 狂牛病(BSE)、豚のサーコウイルス感染症(PMWS)等の危険を避けるために
- 私達の愛らしい無数の家畜、海の生物、羽根を持つ友人の日々の継続的かつ残忍な犠牲に終止符を打つために

生涯を菜食に切り替えて、賢明に  
それこそが健康的です  
それこそが経済的です  
それこそがエコロジーです  
それこそが慈悲です  
それこそが平和です  
それこそが高尚です



あなたが  
長寿で  
ありますように

思いやりをありがとう



更なる情報をお求めの方は下記のウェブサイトをご覧ください

<http://AL.Godsdirectcontact.org.tw> Eメール：[AL@Godsdirectcontact.org](mailto:AL@Godsdirectcontact.org)  
<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/veg/alternative/10/japanese/htm>  
<http://www.vegsoc.org/> <http://www.vrg.org/> <http://www.vegsources.com/>

Supreme Master Television は肯定的な番組のみを放送しています。

それは皆さんの人生に新しい世界をもたらします。

オンラインTVの <http://suprememastertv.com/webtv> は、世界中で24時間ご覧いただけます。

# 世界のベジタリアンのエリートたち

## 哲学者、霊性の指導者

ダライ・ラマ 14 世 (チベット 霊性の指導者), パラマハンサ・ヨガナンダ (インド 霊性の師), ソクラテス (古代ギリシャ 哲学者), イエス・キリストと初期のキリスト教徒, 孔子 (中国 哲学者), 釈迦牟尼仏陀, 老子 (中国 哲学者), アッシシの聖フランシス (イタリア キリスト教の聖人), 一行禪師 (オウラック 仏教僧侶、作家), ヨギ・マハリシ・マヘシ (インド 作家、哲学者、超越瞑想法の指導者), レオ・トルストイ (ロシア 哲学者), ピタゴラス (古代ギリシャ 哲学者), ゾロアスター (イラン ゾロアスター教の創始者), ムハンマド・アル=ガザーリー (イラン イスラム教学者、スーフィー教派聖人), ムハンマド・ラヒーム・バワ・ムハイヤディン (スリランカ イスラム作家、スーフィー教派聖人), ブッレー・シャー (イスラム スーフィー教派聖人) など

## 作家、アーティスト、画家

レオナルド・ダ・ビンチ (イタリア 画家), ラルフ・ウォールド・エマーソン (アメリカ 随筆家、詩人), ジョージ・バーナード・ショウ (アイルランド 作家), ジョン・ロビンズ (アメリカ 作家), マーク・トウエイン (アメリカ 作家), アルベルト・シュヴァイツァー (ドイツ 哲学者、医師、音楽家), プルターチ (古代ギリシャ 作家), ヴォルテール (フランス 作家), サーデク・ヘダーヤト (イラン 小説家) など

## 科学者、発明家、エンジニア

チャールズ・ダーウィン (イギリス 動物学者), アルベルト・アインシュタイン (ドイツ 科学者), トーマス・エジソン (アメリカ 科学者、発明家), サー・アイザック・ニュートン (イギリス 科学者), ニコラ・テスラ (セルビア系アメリカ 科学者、発明家), ヘンリー・フォード (アメリカ フォード自動車の創始者) など

## 政治家、活動家

スーザン・B・アンソニー (アメリカ 婦人参政権運動の指導者), マハトマ・ガンジー (インド 人権運動指導者), コレッタ・スコット・キング (アメリカ 人権活動指導者 マーティン・ルーサー・キング Jr. の妻), ヤネス・ドルノウシェク (スロベニア大統領), A. P. J. アブドゥル・カラム博士 (インド大統領), マンモハン・シン (インド首相), デニス・クシニッチ (アメリカ下院議員) など

## 俳優、映画スター、テレビスター

パメラ・アンダーソン (アメリカ 女優), アシュレイ・ジャッド (アメリカ 女優), ブリジット・バルドー (フランス 女優), ジョン・クリーズ (イギリス 俳優), デヴィッド・ドゥカヴニー (アメリカ 俳優), ダニー・デビート (アメリカ 俳優), キャメロン・ディアス (アメリカ 女優), リチャード・ギア (アメリカ 俳優), ダリル・ハンナ (アメリカ 女優) ダスティン・ホフマン (アメリカ 俳優) ケイティ・ホームズ (アメリカ 女優) スティーブ・マーティン (アメリカ 俳優), デミ・ムーア (アメリカ 女優), トビー・マクガイヤー (アメリカ 俳優), ポール・ニューマン (アメリカ 俳優), イアン・マッケラン (イギリス 俳優), ブラッド・ピット (アメリカ 俳優), グウィネス・パルトロウ (アメリカ 女優), ホアキン・フェニックス (アメリカ 俳優), スティーブ・セガール (アメリカ 俳優), ブルック・シールズ (アメリカ モデル、女優), ジェリー・サインフェルド (アメリカ 女優), ナオミ・ワッツ (アメリカ 女優), ケイト・ウィンスレット (イギリス 女優) など

## ポップスター、音楽家

ジョン・バエズ (アメリカ フォーク歌手), ジョージ・ハリソン (イギリス 音楽家、ビートルズメンバー), ポール・マッカートニー (イギリス 音楽家、ビートルズメンバー), リンゴ・スター (イギリス 音楽家、ビートルズメンバー), ボブ・ディラン (アメリカ 音楽家), マイケル・ジャクソン (アメリカ ポップスター), モリッシー (イギリス 歌手), オリビア・ニュートン・ジョン (イギリス、オーストラリア 歌手), シニード・オコナー (アイルランド 歌手), ピンク (アメリカ 歌手), プリンス (アメリカ ポップスター), ジャスティン・ティンバーレイク (アメリカ ポップ歌手), ティナ・ターナー (アメリカ ポップスター), シヤナイア・トウエイン (カナダ 歌手), ヴァネッサ・ウィリアムス (アメリカ ポップ歌手) など

## スポーツ選手

ビリー・ジーン・キング (アメリカ テニスチャンピオン), ビル・ウォルトン (アメリカ バスケットボール選手), カール・ルイス (アメリカ オリンピック陸上 9 回の金メダル), エドウィン・C・モーゼス (アメリカ オリンピック陸上 2 回の金メダル), アレキサンダー・ダーガッツ (ドイツ ボディービルチャンピオン、医師), エレナ・ヴァレンズィック (ドイツ ボクシングチャンピオン) など

## モデル

クリスティ・プリnkレー (アメリカ スーパーモデル), クリスティ・ターリントン (アメリカ スーパーモデル) など

続きは、 <http://AL.Godsdirectcontact.org.tw/vg-vip> に掲載されています。