
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 218

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4341. 腸内環境の観察:キウイフルーツ・オリーブオイル・ココア
- 4342. 腸内環境の再考:家畜的人間にまみれた現代社会の中で
- 4343. 仮眠中のビジョンと今朝方の夢の続き
- 4344. 腸内環境の重要性
- 4345. 腸の状態と睡眠時間との関係
- 4346. 生命の基盤にある植物への関心
- 4347. 今朝方の夢の断片と食について
- 4348. 実験癖を持つ自分
- 4349. 仮眠中のビジョン
- 4350. フローニンゲンに戻ってからの最初の日曜日
- 4351. オメガ3脂肪酸を豊富に含むオイルについて
- 4352. 今朝方の二つの夢
- 4353. 散歩を楽しむこと
- 4354. エゴマ油、アマニ油、チアシードを使った食実験
- 4355. ブラックチアシードとホワイトチアシード
- 4356. 可変する腸内環境と新たな実験に向けて
- 4357. 今朝方の夢
- 4358. 果物中心の食生活に向けて:人間の腸の特性
- 4359. 「長寿の里」で食べられるヘンプ
- 4360. 本日の写経実践を振り返って:インテグラル理論と食実践

天気予報に若干誤りがあり、先ほど小雨が降っていた。今は小雨が止み、再び穏やかな朝の世界が広がっている。

今日は昼前に、近所のスーパーに散歩がてら買い物に出かけようと思う。トイレットペーパーなどの生活必需品と果物を買って足しておきたい。

先日までの旅行中においても、私は自分の腸内環境を観察していた。やはり自分の腸にとっては、夜ではなく、朝にフルーツを食べることが望ましいことがわかってきた。一日一食生活を始めた頃は、朝にフルーツを食べることさえ控えており、バナナを食べることをやめて、リンゴだけを夕食前の夕方に食べていた。しかし、これだと朝の排泄が思っているほどうまくいかないという状況が生まれた。

もちろん、朝には起床時の一杯の水、ココナッツオイルを白湯に溶かしたもの、食物繊維が豊富なカカオパウダーを白湯に溶かしたものを飲んでいただけだったが、それでも排泄は理想のものではなかった。実験として旅行中においては、カカオパウダーを白湯に溶かしたものの代わりに、朝は99%ないしは100%のカカオチョコレートを一パックの三分の一ほど食べるようにし、それに加えて、リンゴを午前7時から8時の間ぐらいに一個食べ、バナナを10時から11時の間に食べていた。そうすることによって、排泄がかなり理想的に行われていた。もちろん、夜にビュッフェ形式のレストランに行き、野菜をかなり多く食べていたこともあり、多い時には午前中に四回ほど排便があった日もある。

旅行中は午前2時や3時に起床していたため、そこから昼までの時間は随分とあるが、それでも四回の排便は多いほうだろう。先日までの旅行中には、少ない時には午前中に二回、平均して三回ほど排便があった。

旅行から帰ってきて、夜に野菜を多く摂っていることに変わりはなく、午前中に果物を食べるということも引き続き行っていきたいと思う。ここ何年間もリンゴとバナナを毎日食べていたが、もう一種類フルーツを追加することを身体が求めているような気がしており、何を加えようかと考えていたところ、キウイを加えることにした。調べてみると、キウイには食物繊維が豊富であり、グリーンキウイ一個に含まれる食物繊維の量は、何とバナナ3本分と同じだそう。また、食物繊維というのは量だけではなく、その種類が重要であり、キウイには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれており、

さらには両者のバランスが良いらしい。とはいえ、午前中にリンゴとバナナを食べることが今の自分の身体に合っていることを考えると、そこにキウイをさらに追加することは過剰ではないかと思い、キウイを食べるタイミングについても調べてみると、幸いにも、朝よりも夜に摂取する方が効果的であることがわかった。

どうやら、睡眠中に分泌される成長ホルモンとキウイに含まれるビタミンCが一緒になってコラーゲンの生成が促進される効果があり、さらには、キウイに含まれる食物繊維が腸の働きを助け、副交感神経を優位にするため、自律神経のバランスを整えて快眠が取れるとのことである。そうしたことから、夕食の30分から一時間を前に、キウイを食べる食生活を始めてみようと思う。

それと、エクストラ・ヴァージンオリーブオイルの使い方に関して、これまでは夕食時のサラダに和えて用いているだけだったが、その整腸効果を考えてみた場合、朝にそれを摂取することはできないかと考えていたところ、カカオパウダーを白湯に溶かしたココアにそれを混ぜて飲むと効果的であることがわかった。

先ほどさっそく小さじ2杯ほどのオリーブオイルをココアに混ぜてみたところ、味に変化はほとんどなく、むしろオリーブの香りが少々引き立つような形で美味であった。明日からはハチミツとオリーブオイルをココアに溶かしたものを飲んでいこうと思う。フローニンゲン:2019/5/10(金)09:54

No.1933: Recuperation

The condition of my intestines is good today, and I can see a sign of recuperation. Groningen, 07:44, Saturday, 5/11/2019

4342. 腸内環境の再考:家畜的人間にまみれた現代社会の中で

つい今しがた、本日二回目の排便を済ませた。調べてみた通り、オリーブオイルとオリゴ糖の組み合わせは排便を促す働きがあるらしく、エクストラ・ヴァージンオリーブオイルを混ぜたココアを飲む前にリンゴ一個を食べ、ココアをゆっくりと飲んだ後に二度目の便意を催した。

排便中に改めて考えていたのは、腸というのは本当に第二の脳と呼ばれるにふさわしく、腸内環境が身体の状態と脳の状態を決定すると言っても過言ではないということだった。

リスボンからフローニンゲンに戻る日、私は一つ危険な実験をした。それは、空港ラウンジで提供されているサンドイッチを昼食として食べるというものだった。

普段の私は昼食に固形物を摂ることはない。訪れたラウンジはプレミアムラウンジということもあり、そこで提供されている食べ物や飲み物の質は悪くなかった。サンドイッチに関してもそうであり、とはいえ、もはやハムやソーセージなどの加工肉がどれだけ身体に悪影響を及ぼすか(それはもはや被害と言えるほどである)ということを疑いようのないほどに実感しているため、ハムやソーセージが入ったサンドイッチを避け、野菜サンドを試しに食べてみた。確かにその味は、現代人の麻痺した舌を喜ばせるような美味しさであり、まだ私の舌も完全に純化されていないため、そのサンドイッチの味を美味しいと思った。野菜サンドを幾つか食べ後にフライトに乗り、機内で機内食が出された。

二時間半ほどの短いフライトであっても、KLMは軽食を出してくれ、アムステルダムからバルセロナ、バルセロナからリスボンに向かった際の航空会社は機内食はおろか、飲み物も出してくれなかったことを覚えている。KLMの心遣いはありがたいが、私は一旦機内食を受け取ったものの、その質に疑問を覚え、お礼を述べながら返却した。乗客の中、機内食のピザを食べなかったのは私だけであった。

親切なCAの方が、その代わりにナッツ類はどうかと尋ねてくれ、私はそれをもらうことにした。受け取ったのはアーモンドだったが、それに塩が振りかけられており、いつも食べている無塩のオーガニックのアーモンドとはやはり質が違った。

このように、リスボンからフローニンゲンに帰る日に、少々質の悪いものを食べてしまった結果、一昨日と昨日に身体の若干の重さ、および思考の鈍重さを招くことになったのだと、先ほど排便をしながら気づいた。何を食べるかが身体の状態と脳の状態にこれほどまでに影響を与えるのかと思うと怖くなるほどである。それほどまでに如実に食べ物の影響がわかる。

おそらくそれがわからないのであれば、実験用のマウスのように成り果てているのだと思う。あるいは、現代人はマウスとして飼いならされており、身体が本当に喜ぶものを日頃取り入れていないがゆえに、良質なものと悪質なものの比較ができないのだと思う。ラウンジで平気でハムやソーセージなどの加工肉を食べている人や、機内で出された機内食を何の疑いようもなく食べる人は、まさに

そうした飼いならされたマウスのような存在であろう。人生における充実感や幸福さを求める前に、現代人はまず最初に人間に戻るべきではないだろうか。

外界に出かけて人々を見たときに驚くのは、人間の姿をした人間ではない存在が溢れていることであり、自分自身もまた何かしらの感覚が麻痺させられており、家畜的側面を持っているということである。そうした側面に少しずつ気づき、自らは正していくしか方法がないというところに現代社会の悲劇的側面があり、一方でそれに気づき、自らの意思で家畜から脱却していく方法が存在しているという点にわずかの希望が見出せる。フローニンゲン:2019/5/10(金)10:38

No.1934: Saturn's Rings at Noon

I'm imagining what Saturn's rings at noon look like. Groningen, 12:01, Saturday, 5/11/2019

4343. 仮眠中のビジョンと今朝方の夢の続き

時刻は午後の3時半を迎えた。今日は昼過ぎに、協働者の方とのオンラインミーティングがあった。ここ最近はその時間の前に仮眠を取ることが多かったが、今日はミーティングの準備を直前まで行っていたこともあり、仮眠はつい先ほど取った。仮眠中、今日もまたビジョンを見ていた。

レストランのような場所において、そこで食事を摂るわけではなく、誰かと話をしていた。レストランの中は薄暗かったが、それは不快になるような暗さではなかった。

レストランがあった街について思い出してみると、それはヨーロッパの国のどこかであった。今ふと気づいたが、私の夢やビジョンで現れる街というのは、ヨーロッパの街のどこかであるか、幼少期に日本で過ごしたどこかの街であるのかの二つに分けられ、大学時代以降に過ごした街は夢やビジョンの中で現れることはほとんどない。やはり幼少期の頃の体験や、今現在欧州で過ごしている体験の意味が濃密なのだろうか。そのようなことをふと考える。

ビジョンについてはその他にも断片的なイメージを見ていたように思う。今年度の協働が昨年度のそれよりもさらに充実しており、自らの仕事に意義を感じながら日々を過ごしているイメージがビジョンの中で現れていた。

仮眠から覚めてみると、そこには穏やかな午後のフローニンゲンがあった。仮眠から覚めただけなのだが、新しく生まれ変わった感じがするから不思議である。また、その短い時間の中で世界が大きく変わったはずはないのだが、世界が根本から新しくなったかのように知覚される。世界も自己も全く新たなものとして知覚されているというのが、仮眠後の今の自分の認識である。

仮眠に関する気づきを書き留めたところで、今朝方の夢について今頃になって思い出したことがあった。夢の中で私は、高校二年生の時に初めてクラスが一緒になった女子生徒(YS)と話をしていた。彼女とは中学校が違い、初めて話をしたのは高校二年生の時であり、高校三年生の時もクラスが同じであった。夢の中で何について話をしていたのかというと、その話題は勉強に関するものであり、私は彼女に数学を教えていた。

分野については定かではないが、二次関数か数列だったように思う。その場面が終わりを迎えると、次の夢の場面では、私はある有名なNBA選手とダンクシュートの遊びに興じていた。そのアフリカ系アメリカ人のバスケット選手は、本来210cmほど身長があるはずなのだが、なぜか165cmぐらいしか身長がなく、随分と小さく感じられた。しかもその選手は流暢な日本語を話し、その点についても私を驚かせた。

だが私を一番驚かせたのは、彼が日本語を見事に話せることではなく、165cmほどの身長しかないのにダンクシュートができることだった。尋常ではないジャンプ力をその選手は持っており、いとも簡単にダンクをする姿は圧巻であった。

一度練習がてらダンクをするところを見せてもらった後に、その選手は私にもダンクを試みることを促してきた。だが私にはダンクができるほどの身長も能力も無かったので、隣にいた小中学校時代の友人(KM)と協力してダンクをしてもいいかとその選手に尋ねてみた。すると、その選手は全く問題ないと言わんばかりに快諾してくれた。最初私は、友人の背中に乗ってダンクシュートをしようと思ったが、むしろ逆に、私が土台になって、友人にダンクシュートをしてもらった方がいいと直感的に判断した。そこで私は、前屈をして、背中を跳び箱のような状態にして、友人が私の背中を使ってダンクシュートができるように準備した。そこで夢の場面が変わったことを覚えている。

起床してからすでに10時間ほどが経ったが、今朝方の夢について比較的鮮明に思い出すことができた。今回は仮眠中のビジョンを振り返ることをきっかけにして夢を思い出した。このように、夢は何かをきっかけとしてふと思い出される特徴を持っているようだ。それにしても、仮眠から覚めた今の自分は、自己及び世界が新しく生まれ変わったと感じ続けている。フローニンゲン:2019/5/10(金)
15:45

No.1935: In the Irreversible Flow of Time

Today is also approaching the end slowly. Considering the irreversible nature of time, today will never come again. Neither will tomorrow. Groningen, 16:58, Saturday, 5/11/2019

4344. 腸内環境の重要性

今日は午前中に数十分ほど小雨が降ったが、それ以降は空が晴れ渡り、午後8時を迎えた今は、素晴らしい夕日が地上に降り注いでいる。この時間帯のフローニンゲンはまだまだ明るく、昨夜観察してみたところ、ベッドに横になった21:45の時点でも完全に暗くなっていた。フローニンゲンの気温は相変わらず低いままだが、日の長さは夏のようなものである。

今日もまた、生きることは綴ることであり、生きることは創造することであると実感するような日だった。自らの言葉を綴り、自らの音を奏でる中で日々が確かに進行していく。その歩みが向かって行く先は不確かだが、それは間違いなくどこかに向かって進んでいる。そして、その外見上の終わりはいつか必ずやってくるが、外見上を超えた地点にある本当のその歩みは終わることを知らない。そうだと確実に言える。それは自分にとって疑いようのない真実である。

振り返ってみると、一昨日と昨日に比べて、今日は本当に調子が良かった。旅から戻ってきての二日間は、心身がまだ本調子ではなかった。これは別に旅の疲れによってもたらされたわけではないと思う。要因はおそらくシンプルであり、私の愚行にあったのだと思う。

具体的には、旅の最終日にリスボンのラウンジで食べてしまったサンドイッチや、機内で出された人工調味料まみれのナッツ類を食べてしまったことに原因があるように思う。一見すると、それらの食べ物はそのほど害はないように思うのだが、ここのところ本当に良質の天然素材・有機食材しか食

べていなかったため、少しでも体に害のある毒物が入っていると、それを敏感に察知するようになっているようだ。本来であれば、そうした毒物が身体に入ってくる前にそれらが毒物であることを察知したいところである。

救いだっただのは、ラウンジで提供されているサンドイッチのうち、加工肉のハムが入ったものを食べなかったことであり、機内で出された機内食としての小さなピザを食べなかったことだ。そのピザにはおそらく、加工肉のベーコンかソーセージという毒物が含まれていたことだろう。

確かに本当に良質のハム、ベーコン、ソーセージはこの世界に存在しているのだが、それはそこらへんにあるスーパーでは手に入らないものである。大抵近くのスーパーで売られているそうした加工肉は、劣悪な環境下で育てられた家畜の肉から作られたものであったり、化学肥料をあたえられた家畜から作られたものであり、さらにはそうして作られた肉に保存料などの食品添加物が大量に加えられたものだろう。

日本では身体に害のあるマーガリンがスーパーなどでまだ売られているようだが、加工肉というのもマーガリンと同じぐらいに身体に害のあるものとみなしていいように思う。色々と調べてみると、加工肉は腸内環境を悪化させることがわかっており、マーガリンのように血管を詰まらせるような毒性とは異なるが、身体に毒であることには変わりないように思う。

この二日間の体調が本調子でなかったのは、サンドイッチのパンやナッツ類の人工調味料が腸内環境を悪くさせていたからであろう。一昨日と昨日、珍しく下痢のような便が出ていたのはその証のように思う。一方で、今日の調子の良さは間違い無く、腸の調子の良さのおかげである。今日は結局、3回ほど排便をし、腸が掃除され、再びこれまで通りの調子の良い腸に戻ったと感じる。

本当に身体の調子は腸に強く依存しているのだとわかる。また、それに伴って、自らの思考や集中力も腸に大きく依存しているのだとわかる。意識の発達について云々する前に、脳の機能について云々する前に、まずもって腸内環境がいかほどかを観察し、それを整えていくことから始めなければ話にならないということはもはや自明である。そうしたことを改めて実感させてくれるのがこの三日間の体験であった。フローニンゲン:2019/5/10(金)20:18

4345. 腸の状態と睡眠時間との関係

今朝は午前3時前に起床した。この時間帯はまだ小鳥たちは鳴き声を上げておらず、早朝の闇と静寂さが外の世界を覆っている。

先日まで行っていたバルセロナとリスボンの旅行期間においては、この時間帯に起きることが習慣となっていた。厳密には、旅に出かける直前あたりからこの時間帯に起床することが多くなっていたように思う。

旅から戻ってきた翌日と翌々日は、5時あたりに起きていたが、今日から再びこの時間帯に起きることになったようだ。睡眠時間と腸の関係性を考えてみると、腸の調子が良いと感じている日ほど睡眠時間が短くなるが見えてきた。これはおそらく、腸が消化のために働く必要があまりないこととも関係しているだろう。

そういえば、旅行の前から夕食時間を早めるような傾向にあった。夕食で食べている量を減らしたわけではないのだが、夕食時間を一時間ほど早めることが習慣になり、就寝時間はこれまで通りであったが、就寝までのさらに一時間を消化に当てることができ、睡眠中に夕食の消化をそれほどしなくて良くなったことが早起きにつながっているのかもしれない。夕食の時間、腸の状態、睡眠時間の間にはそのような関係がありそうだ。

今日は3時前に起床することができたので、日中においては十分な活動時間がある。今日も作曲実践と写経実践を中心に行っていこうと思う。そうした実践の合間を縫って、和書を少しばかり読んでもいいかもしれない。

気がつけば、旅から戻ってきての最初の土曜日を迎えた。休日だからどうのこうのというわけではないが、今日は普段以上にじっくりと自分の活動を前に進めていこうと思う。協働プロジェクトやその他の仕事関連の取り組みに従事するのではなく、作曲に関する取り組みに集中していこうと思う。

午前3時前に起床してみると、小鳥たちがまだ眠っていることがわかって面白い。彼らは、私が就寝する午後10時にはまだ鳴き声を上げているから、意外と夜更かしなのである。彼らが何時まで起き

ているのかは定かではないが、彼らの起床時間は今のところだいたい4時半だ。彼らが起床するまであと一時間ほどある。それまでにもう少し日記を書き留め、早朝の作曲実践を行っていこうと思う。

昨日から、ウォルター・ピストンの“Harmony (1978)”をもとにした写経実践を行い始めた。その実践を行い始めたのが夕食後からであったので、少々集中力が落ちていたが、まずは第1章を読み進めることができた。今日は午前中から時間があるので、本書をもとに写経実践を進めていく。ハーモニーに関する観点を写経を通じて身体知化していく。全てを一度に理解しようと思って解説を読む必要はないが、自分に必要だと思われる箇所は丁寧に読み進めていきたい。フローニンゲン:2019/5/11(土)03:49

4346. 生命の基盤にある植物への関心

時刻は午前5時半を迎えた。予想していた通り、午前4時半から小鳥たちが鳴き始め、今は小鳥たちの合唱が辺りに響いている。

今朝のフローニンゲンの上空には少々雲が漂っているが、それは雨雲ではない。昨日と違い、風は全く吹いておらず、街路樹が微動だにしない形で力強い存在感を放っている。

現在の気温は3度とのことであり、外は寒いですが、換気のために書斎と寝室の窓を開けた。今日は最高気温が12度までしか上がらないため、日中もヒーターをつけて過ごすことになるだろう。

今日から早朝の飲み物として、カカオパウダーとヘンプパウダーを混ぜ、そこにココナッツオイルを小さじ一杯分ほど入れたものを飲むようにしてみた。ココアとヘンプの味の組み合わせは良く、ココナッツオイルを加えることによってさらにまろやかな味となる。

この二ヶ月間、肉を摂ることは一切なく、魚を摂取することもほとんどなくなった。たんぱく質に関しては、もっぱら豆腐やヘンプなどの植物性のものを摂取するようになった。食生活自体が果物と野菜中心のものに移行し、動物性たんぱく質をほとんど摂らないようになってから、心身の状態が極めて良い。そこで今朝は、改めて食用の植物について調べていた。

植物というのは、進化の過程上、おそらく動物よりも先にこの地球に誕生しているからなのか、動物以上に強い生命力を持ったものが多いように以前から感じていた。また、私の研究分野の一つである人間の意識について考えてみたときにも、動物を摂取することによって意識の変容が起こることはないが、幾つかの種類を植物を摂取することによって意識の変容が起こることがわかっている。

もちろん、動物の劣悪な肉を食べることによって、意識の機能が低下するという否定的な現象なら起こる。また、植物が意識の変容をもたらすというのは周知の事実であり、その変容作用が極めて強いものに関しては、たいていの国で違法扱いになっている。意識の変容作用のみならず、栄養学的にも植物というのは大変興味深い対象であり、ハーブティーへの関心と相まって、今後時間をかけて食用植物に関する探究も行っていきたいと思っている。

この間バルセロナとリスボンへ旅行に出かけた時、オーガニックレストランで夕食を摂ることが多く、そこで食べた食事の中で、幾つか興味深い食材があった。それらは以前にも時折口にしていたものだったが、名前は知らないままだった。姿形を覚えていたおかげか、今朝方に調べ物をしている時に、それらの食材の名前がチアとキヌアであることを知った。チアに関しては、日本で「チアシード」としてよく知られており、 α -リノレン酸というオメガ3系脂肪酸を多く含むスーパーフードの一つである。

また、キヌアは、ペルーやボリビアなどのアンデス地域を起源とした植物であり、こちらも五大栄養素や必須アミノ酸をバランス良く含むという点においてスーパーフードの一つとされている。これらの植物に加えて、以前から摂取しているヘンプについても改めて調べていると、植物が人間にもたらす栄養と力は凄いものがあると改めて感銘を受けた。

上述の通り、私は牛・豚・鶏といった肉類はもうほとんど食べることはなくなっており、この二ヶ月では一度も口にしていない。魚に関しても以前はマグロの刺身を食べていたが、もはや魚も食べることはなくなった。ただし、魚に関しては、魚に含まれるオメガ3系脂肪酸、特にDHAに着目しており、そもそも魚にそうした脂肪酸が含まれるのはなぜかを考えて調べ物をしていると、魚が植物性のプランクトンを食べているからだということに気づかされた。もしかすると厳密には、魚が食べているのは動物性プランクトンであり、植物性プランクトンを食べているのが動物性プランクトンであるという

食物連鎖があるかもしれないが、いずれにせよ、食物連鎖の基盤に植物が存在している点に着目をした。

生命の基盤には植物がいるということ。それが私の関心を植物へ向けさせた理由の一つである。今後も少しずつではあるが、食用植物が人間にもたらしてくれる栄養や影響について、それらを実際に摂取しながら探究していきたいと思う。フローニンゲン:2019/5/11(土)05:58

4347. 今朝方の夢の断片と食について

今朝は3時前に起床し、そこから数時間ほどは無風状態が続いていたが、午前10時を迎えた今は、そよ風がフローニンゲンの街を歩いている。そよ風の歩みに合わせて、街路樹の葉が揺れている。そよ風に吹かれている街路樹の葉は、どこか嬉しそうに見える。

空には雲がところどころあるが、今日も良い天気だ。気温は低いにもかかわらず、今はヒーターを切っ
て問題なさそうだと判断し、ヒーターをつけずに過ごしている。

そういえば、今日はまだ今朝方の夢について振り返っていなかった。起床してからすでに7時間が経ってしまっている
ので、夢の内容はほとんど覚えていないかもしれないが、覚えている範囲のことを書き留めておきたい。

夢の中で私は、見知らぬ若い女性と話をしていた。その女性は、私よりも少しばかり年齢が若く、とても
清楚な格好をしていた。華美ではない格好は良い印象を私に与えていた。また、彼女の話し方とその内容は知的に思え、それもまた私に好印象を与えていた。肝心の話の内容であるが、それは確か食に関するものだったと思う。

以前の私がそうであったように、食に関して無知な人間がこの世には多すぎるが、彼女は食について精通しており、世に平然と出回っている毒物のような食べ物にはどのようなものがあるのか、何をどれだけ食べると健康に良いのか、また逆に、断食を含め、食べ物を無駄に食べないことの重要さもよく理解しているようだった。終始食に関する話で盛り上がり、またどこかで話をしようということになり、夢の場面が変わった。今朝方の夢で覚えているのは、とりあえずこれくらいだろうか。

夢の中でも食に関するテーマが現れることは面白い。やはり今の私は、食に関して関心を持っているのだろう。顕在意識下における私だけではなく、無意識下における私も食の大切さをよく理解し、それについて関心を示しているように思える。これまでの日記で書き留めているように、意識の発達や脳機能の向上に向けて何か小手先の実践をするよりも、まずは食の見直しを行うことが大切であり、それを行わない限りは意識の発達も脳機能の向上も実現されえないということを痛感する。

その点を鑑みると、意識や脳の発達に関心を持っている実践者の多くは、随分と的を外した実践を行っているのだと思う。今後も様々な場面で、意識や脳の発達について話をするところがあるかと思うが、それらの発達に向けて歩みを進めていく前に、何よりも自らの身体が健全であるか否か、そしてそれを支える食生活が正しいものなのかどうかを見直すような話題にも触れていきたいと思う。

人間発達と食というのは密接な関係があり、食をないがしろにしては健全な発達など実現しようがない。その実感が日ごとに強くなる。この点に関しては、自らがより食に関する探究を進めていき、また正しい食実践を行うことによって、人間発達と食との関係性をより明らかにしていきたいと思う。今日何を食べ、何を飲むのかというのも、自分なりの食理論に基づいたものにしていきたい。そしてそうした自らの食理論をさらに精緻なものにしていきたいとも思う。フローニンゲン:2019/5/11(土)

10:11

4348. 実験癖を持つ自分

今日もまた穏やかな一日である。早朝の3時に起床してからの活動は充実しており、引き続き今日の活動も充実したものになるだろう。

今日のフローニンゲンは晴れなのだが、あと一時間ほどで正午になろうかという現在において、やはり肌寒く感じられたため、窓は閉めており、ヒーターの温度設定を低めにしてつけることにした。来週からは5月の第3週目となるが、相変わらずの寒さである。

先ほどふと、人間発達にせよ、作曲にせよ、食実践にせよ、私は何でも自分で実験をしてみなければ気が済まない性分を持っていることについて改めて考えていた。大学で取得した学士号は文系のものであり、大学院で習得した三つの修士号はどれも人間発達に関するものだが、人間発達の研究に対するアプローチの違いから、三つのうちの一つは文系、残りの二つは理系のものである。

単純に文系と理系の学位によって実験を好むのか好まないのかという区別をすることはできないが、一般的に文系の学問領域とされるものへは理系的な発想を持って接し、一般に理系の学問領域とされるものへは文系的な発想を持って接することがこれまで多かったように思う。

いずれにせよ、思考実験や実際に手を動かしてみてもの実験を好むという性分は、文系・理系の領域にかかわらず共通していることかと思う。そうしたことを考えていると、ふと、幼稚園の年長か小学校一年生の時、母方の祖母から聞いた話にまつわるエピソードを思い出した。

祖母と話をしている最中に、「一番人様に迷惑をかける死に方は、列車への飛び込み自殺である」ということを聞いたのを今でも覚えている。それは乗客や鉄道会社に迷惑をかけるのみならず、何より残された家族に巨額の損害賠償が請求されるため、家族に対しても迷惑な死に方だと祖母から聞いた。当時の私は、なるほどと思いながらそれを聞いていたのだが、祖母の話の中にあつた「列車に巻き込まれる」という現象がいかなるものなのかに強い関心があり、その関心を持ったまましばらくの時間を過ごしていた。

そこから一、二年が経って、小学校二年生の春に東京から山口県に引っ越し、ある日、友人と一緒に学校から帰っている最中に、魚屋の前に、一匹の魚が落ちていた。それを見た時に私は、「これだ!」と思った。

列車が人を巻き込むというのがいかなる現象なのかを確認するためには、人体を使って行うのは文字通り自殺行為あるいは他殺行為であり、その代わりに方法を無意識的に数年間探していた当時の私は、地面に落ちている魚を見て、擬似的な実験ができると思った。

国道を走るバスを列車に見立て、魚を人間に見立て、バスに魚をひかせることによって、どうなるかを検証しようと思ったのである。結論から述べると、この実験はうまくいった。ひかれた魚はバスに巻き込まれて木っ端微塵となり、身体多くの部位はバスの底に絡まったためか、肉片は国道にほとんど散らばらなかった。友人と私はその光景を見て、「魚が消えた!」と言って大いにはしゃいでいたのを覚えている。

もう一つ思い出したエピソードとしては、中学校時代に、ソフトテニス部に所属していた友人が、教室でテニスボールに空気を入れながら、「ボールの空気入れを血管に刺し、そこに空気を送ったら

人は死んでしまう」ということを教えてくれた。私はそれが本当なのかが知りたくなり、そう述べた友人に対して、「ちょっと試してみようか」と持ちかけたことがあったのを覚えている。もちろん、それは危険のように私にも思われたし、友人も「わやしか言わん(無茶苦茶なことを言う)」と言って拒絶をしていたため、それを実験に移すことはなかったが、こうしたエピソードを思い出してみると、幼少期の頃から何でも実験をしてみるという癖があったのだと思う。

その他にも、今から思うとしょうもないと思えるような実験を大人になるまで、いや大人になっても積み重ねてきたように思う。今日もこれから作曲実践を行っていくが、その実践の中でも自分なりの実験をしていこうと思う。私の人生は実験と共にあるようだ。フローニンゲン:2019/5/11(土)11:15

4349. 仮眠中のビジョン

つい今しがた仮眠から目覚めた。時刻は13:30を回ったところである。午前中から吹き始めたそよ風の強さが増し、今は少し強い風が街路樹の葉を揺らしている。太陽の穏やかな光が地上に降り注いでおり、天日干しにしているしいたけも日光浴を楽しんでいる。

つい先ほどまで見ていた仮眠中のビジョンを書き留めておきたい。ビジョンの中で私は、フローニンゲンのような街の運河沿いを散歩していた。それがフローニンゲンの運河かどうか迷うのは、運河に停留していた船の色や形などがオランダのものとは異なり、日本のそれであったからだ。

運河を歩いていると、一艘の船の前にやってきた。私はなぜだか停留している船の近くの水面に向かって飛び込んだ。着水した瞬間に、どういうわけか再び陸に上がっていた。そこで見知らぬ日本人の男性が私に話しかけてきた。その男性は私と同じぐらいの年齢であり、面識はないはずなのだが、どこかで会ったことがあるような気もした。その男性と何を話していたかは定かではないが、運河の水質の話か何かだったように思う。

しばらく話をした後、私は自分の下腹部を優しくさすり、手に持っていたオリーブオイルをお腹に塗った。そしてもう一度同じ場所に向かって飛び込もうと思った。飛び込む前に、下腹部だけではなく、足にもオリーブオイルを塗っておこうかと思った。また、オリーブオイルを手を持ったまま飛び込んで、運河に数滴垂らして、その辺りから水面下に潜っていこうかと思った。そう思った瞬間に、私はもう水面に浮かんでおり、岸と船をつなぐ縄を握っていた。そこでビジョンが変わった。

次のビジョンでは、欧米の大学院の進学に向けた勉強をしていたように思う。少しばかりビジョンのイメージが薄れてしまっているが、最初は作曲か数学か何かの勉強をしており、そこから大学院で学ぶ専門科目に関する勉強をしていたように思う。

勉強をしている私の横には、またしても見知らぬ男性がいた。今度は一人ではなく、二人いて、二人は私に学習上のアドバイスをしてくれたのだが、二人とも欧米の大学院で学んだわけではなく、進学の試験に向けての勉強に関してはあまり参考にならなかった。

今日の仮眠中に見ていたビジョンは以上の二つである。二つ目のビジョンに関しては、ストーリーが少し違ったかもしれない。目覚める直前に見たビジョンの方が記憶が薄れているというのは興味深い。そもそも最初から、後者のビジョンの方がイメージが薄かったのかもしれない。

一つ目のビジョンが示唆するものが何かはよくわからないが、確かに今朝も、ココアにオリーブオイルを溶かしたものを飲んでおり、それを飲んで腸の調子を整えてようとしていた。まさにビジョンの中で下腹部をさすって、腸をいたわっていたのと同じように、現実世界の私も腸を気にかけることが多くなった。

そういえば、腸内環境を意識し始めて食事を果物と野菜中心にしたことによって、今日ようやく水に浮かぶ便が出た。腸内環境が良好な場合、トイレの水に沈んでしまうような便ではなく、水に浮かぶようなバナナ型の便が出るということが言われており——色が黒褐色で崩れが便が水に浮かぶのは、逆に腸内環境があまり良くない表れであるとも言われている——、まさにそのような便が今日初めて出た。

この二ヶ月間いろいろと試行錯誤をしてきた結果、ようやく腸内環境が整ってきたと言える。人間の細胞が入れ替わるためには一定期間が必要なように、腸内環境というのもすぐに改善するものではないのかもしれない。おそらく、改善には時間がかかるが、崩れるのは意外と早いのではないかと気がする。今後も腸内環境を整える食実践を続け、ビジョンの観察のみならず、腸内環境の観察も続けていきたい。フローニンゲン:2019/5/11(土) 13:54

I'm drinking cocoa that is made by cacao which is called "food of the gods." The taste completely pacifies my soul and relaxes me. Groningen, 11:16, Sunday, 5/12/2019

4350. フローニンゲンに戻ってからの最初の日曜日

フローニンゲンに戻ってきてからの最初の日曜日を迎えた。今日は昨日以上に穏やかな雰囲気を出しており、午前7時半を迎えた今は、辺りがすっかり明るくなっている。そして、小鳥たちの元気の良い合唱が鳴り響いている。今日は風がほとんどなく、よくよく目を凝らして街路樹の葉を見ると、それが少しばかり揺れているのがわかる程度である。

日曜日がゆったりとしたリズムで始まり、ゆったりとしたリズムで進行していく。時の不可逆な性質を考えると、今日という日はもう二度とやっこない。それを心に留めながら、今日という一日の瞬刻瞬刻を生きていこうと思う。

今日もまたいつものように、日記の執筆、作曲実践、そして写経実践を核とした活動に従事していく。写経実践は、ウォルター・ピストンの“Harmony (1978)”という書籍をもとに進めており、全32章のうちの第6章まで昨日の段階で写経をしていった。

今日からは第7章の「メロディーの機能と構造」に掲載されている譜例に対して写経実践を行っている。写経の方法を少し変更し、一回目はとりあえず、解説の文章に囚われるのではなく、譜例を忠実に再現し、そこで奏でられる音を身体感覚を通じて把握していくということに力点を置いている。つまり、認知的な側面を強調した実践というよりも、身体的・感覚的な側面に焦点を当てた実践を行っている。とりあえず今のところは、こちらの進め方の方が自分に合っているように思えるため、本書を一回転させるまではこの方法を採用してみようと思う。

何事においてもそうであるが、対象を理解することには時間がかかり、対象と繰り返し向き合うことが要求されるのであるから、最初から全てを理解しようとするような発想は捨てたい。とにかく譜例を再現しながら、そして曲を作りながら、作曲に関する様々な観点と何度も触れ合うことによって、徐々にその理解を深めていきたいと思う。

午前と午後は、作曲実践と写経実践に多くの時間を充てようと思っているが、現在監訳中の書籍に関して、編集者の方から「はじめに」に関する要望案を数日前に受け取った。それをもとに、その案を反映させるべき箇所の修正を午後に行っていきたいと思う。すでにその案を二、三度読み、どこをどのように修正すればいいのかの見当がついているため、この修正作業にはあまり時間がかからないだろう。修正が完了すれば、今日の夜にでも修正した文章を編集者の方に送っておこうと思う。

今日も積極的に実験をしながら作曲実践を行っていく。これまでは、その瞬間の内的感覚をそのまま表現することに力点を置いていたが、あえてその瞬間の自己をくつろがせるような曲を作ってみようかと思った。もちろん、そうした曲を作ろうとする際には、自己をくつろがせようとするその瞬間の自分の内的感覚が曲に現れることになるのだろうが、そうであったとしても、とりあえず自己をリラックスさせるようなゆったりとした曲を一つか二つは毎日作っていきたいと思う。

私は作曲と並行して曲によって喚起されるものを絵としても表現しているが、自己を落ち着かせてくれる色、自己をその瞬間にくつろがせてくれる固有の色があるということに気づく。その気づきを活かして、自己を落ち着かせ、くつろがせるような音色を持った曲を作っていく。そのような点を意識しながら行うのが本日の作曲実践だ。フローニンゲン:2019/5/12(日)08:11

No.1937: A Walk of a Gentle Breeze

A gentle breeze is talking a walk. I will also go for a walk to a neighboring organic supermarket.
Groningen, 12:56, Sunday, 5/12/2019

4351. オメガ3脂肪酸を豊富に含むオイルについて

良質な油を摂取することが大事であるということを、今から8年前にジョン・エフ・ケネディ大学に在籍している時に友人から教えてもらった。その友人は、ホリスティック健康学科に所属しており、食に関する造詣も深かった。現在私は、オーガニックのココナッツオイルとオリーブオイルを飲み物や食べ物に和えながら毎日摂取している。昨日は、上記のオイルを含め、様々なオイルのオメガ3脂肪酸、オメガ6脂肪酸、オメガ9脂肪酸の含有割合が一覧になっているものを眺めていた。

オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸は、私たちにとって不可欠な栄養素でありながら、体内で合成することができず、必然的に外から補わなければならないため「必須脂肪酸」と呼ばれるが、現代人は、オメガ6脂肪酸が過多の傾向にあり、オメガ3脂肪酸は不足している傾向にあるとのことである。上記の三つの脂肪酸は、不飽和脂肪酸に分類されており、その他にも飽和脂肪酸というものがある。

私は高校時代は文系であったが、化学が好きであり、特に有機化学の領域を好んでいた。そうしたこともあり、脂肪酸の化学式を含めてさらに調べてみると、不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸の違いは意外とシンプルであった。

常温で個体の飽和脂肪酸においては、炭素同士は一重に結合しており、他はすべて水素と結合している。一方で、不飽和脂肪酸は、炭素同士の結合の一部に二重の結合があるというのが両者の大きな違いである。そしてこの違いが、油として固体か液体になりやすいのか、酸化しやすいのかしにくいのか、という差を生むとのことである。

今使っている油に関して言えば、オリーブオイルは、オメガ9脂肪酸という不飽和脂肪酸を多く含んでおり、ココナッツオイルは、飽和脂肪酸を多く含んでいる。おそらく今の私が必要としているのは、オメガ3脂肪酸だと判断し、それが含まれるオイルをこれからの食生活に取り入れていこうと思った。

オメガ3脂肪酸を豊富に含むオイルとしては、エゴマ油やアマニ油などが有名である。以前からこれらのオイルの存在は知っていたのだが、それらを購入することはなかった。現在夕食のサラダにかけているオイルをオリーブオイルではなく、エゴマ油かアマニ油にしたいと思うようになり、今日の午後にも、街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄って、それらのオイルのどちらかを購入したいと思う。

現在食べているナッツ類として、くるみとアーモンドがあるが、特にくるみはオメガ3脂肪酸を豊富に含んでいる。ただし、固形物としてのくるみを食べるだけでは少しばかりオメガ3脂肪酸が不足しているように感じるため、エゴマ油かアマニ油、特に「オメガ3=アマニ油」と呼ばれるぐらいに有名なアマニ油の購入を第一に考えている。両方売られていれば両方購入し、食べ比べをしてみたい。朝の味噌汁にはアマニ油を入れてみたり、夕食のサラダにはエゴマ油を和えるというように。

ただし、そもそも午後に足を運ぶスーパーにそれらが売られているかが問題である。また、売られていたとしても、英語あるいはオランダ語で理解する必要があり、このスーパーの商品はほとんどがオランダ語で表記されているので、予習が必要である。

そこで調べてみたところ、エゴマ油は英語で「Sesame Oil」と呼ばれ、オランダ語では「Sesamolie」と呼ばれる。ゴマを表す「セサミ」という言葉から、この油が店に置いてあればすぐにわかりそうだ。一方で、アマニ油は英語で「Linseed Oil」あるいは「Flaxseed Oil」と呼ばれ、オランダ語では「Lijnolie」あるいは「Lijnzaadolie」と呼ばれる。もしこれらのオイルが置かれていない場合には、「ヘンプオイル」か「チアシードオイル」を購入したい。

ヘンプオイルは、その80パーセントが必須脂肪酸であり、必須脂肪酸が一番多く含まれている植物油である。オメガ6とオメガ3の割合は、3:1であり、非常にバランスが良い。一方で、チアシードオイルは、マヤ族の言葉で「力」を意味するチアという植物から採れる種から抽出された脂であり、こちらもオメガ3脂肪酸を豊富に含んでいる。

このような調べ物をしていると、午後からスーパーに足を運ぶことが楽しみになってくる。自分が知らない世界が少しずつまた開かれている。フローニンゲン:2019/5/12(日)09:36

No.1938: The Light Flow of Time

Time is passing by in a light way. It is not negative but positive. Groningen, 17:02, Sunday, 5/12/2019

4352. 今朝方の二つの夢

時刻は気づけば午前10時を迎えていた。なるほど、風も生命と同じようにリズムを持っており、眠ったり、活動的になったりするのだということがわかる。起床直後のフローニンゲンはほとんど無風状態だったのだが、今はそよ風よりも若干強い風がフローニンゲンの街を吹き抜けている。風がジョギングをしている姿を見ていると、どことなく微笑ましく、そして私を落ち着かせてくれる。

今フローニンゲンを吹く風は、ウォーキングよりも少し速いペースの風であり、この時間帯の風は活動的なのだ。私もここから活動的になっていこうと思う。

今日もまだ夢の振り返りをしていなかったので、忘れないうちに今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、日本社会のメディアで数年前からよく取り上げられている同年代の科学者の方と対談をしていた。

対談が行われた場所はテレビ局ではなく、どこかのオフィスビルの比較的小さな会議室の中だった。その対談はそれほど堅苦しいものではなく、私たちはお互いをより良く知るための雑談のような会話を行っていた。どのような話からそうなったのか定かではないが、私たちはお互いの腕時計を質屋に入れ、そこで得られた資金を元に投資をするゲームをしようということになった。

私は、普段は腕時計をつけることなどなく、仮に腕時計をつけることがあっても、秒針の動きが血管や心臓の動きに微細な影響を与えることを危惧して、時計の針を動かさない状態にしている——つまり、時間を示すという時計の機能を停止させ、単にファッション上の理由でそれを使うということをしている——。

私は、そのゲームは面白そうだと思ったが、自分の時計を質屋に入れることがためらわれた。というのも、今自分が持っている唯一の腕時計は、父からもらったオーデマ・ピゲの腕時計であり、私としても非常に思い入れのある時計だからだ。そうしたこともあり、私はまずはその科学者の方がゲームに取り組む様子を見学することから始めた。その方は、本来200万円ほどする腕時計を100万円以下で質屋に入れ、それを元手に幾つかの仮想通貨に投資することを始めた。

その方は元々仮想通貨にも投資していたようであり、すでに取引所のアカウントを持っているようだったが、ここ最近は取引をしていないようだった。PCを立ち上げ、取引所のウェブサイトに行き、久しぶりにログインをしてみると、その方は驚きの混じった笑い声を上げた。

対談相手の若手科学者:「あれっ？おかしいな～。以前は1000万円ほどあった資産が今は随分と減ってしまってる」

そこからその若手科学者の方は、素早く取引を成立させていき、腕時計を質屋に入れて得られた100以下の元手を元に、瞬く間に資産を増やしていった。そこで夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、私は二人の見知らぬ男性の前に立っており、二人にある事柄について意見を求めていた。それは何かというと、大学受験の数学で用いる問題集として『青チャート』は、どういった人にどのような理由からお勧めなのかということであった。

私は直感的に、向かって右側にいた男性は、おそらく京都大学の文系学部合格し、向かって左側にいた男性は、数学を使って慶応大学の経済学部合格をしたのだと思った。二人とも随分と前に大学を卒業しているのだが、今は受験業界に携わっているようであった。そうしたことから私は二人に意見を求めていたのだと思う。

京都大学を卒業した右側の男性は、青チャートが持つ網羅性を高く評価しており、受験までに時間があるのであれば、それを活用することを勧めていた。一方で、慶応大学の経済学部を卒業した左側の男性は、青チャートをかなり低く評価しており、別の問題集を勧めていた。私は二人の意見を聞きながら、別に自分が再度大学入試を受けるわけではないのだが、右側の男性が述べるように、私は青チャートをその網羅性ゆえに高く評価しているようだった。フローニンゲン:2019/5/12(日)
10:18

4353. 散歩を楽しむこと

時刻は午後の3時半を迎えた。少し前にヒーターを切り、今は書斎の窓を開け、新鮮な空気を取り入れながら過ごしている。

空には雲が浮かんでいるが、空全体を覆っているわけではなく、太陽の光が地上に降り注いでいる。

つい先ほど近所のオーガニックスーパーに足を運んだ。そこまで向かうのは良い散歩になり、少し寒さもあったので、およそ半分はジョギングをしていった。帰りに関しては、午後の太陽の光を浴びながら、ゆっくりと散歩を楽しんだ。

これから散歩にはうってつけの季節に向かっていくであろうから、できるだけ毎日少しでも歩くようにしたい。何も一時間も歩く必要はなく、それこそ正午あたりに近所の河川敷や公園に行き、20分から30分程度歩けば十分だと思う。やはり毎日それくらい歩くことが心身の健康を促進してくれるよう

に思う。私は本来活動的なのだが、現在のライフワークの性質上、書齋で過ごすことがどうしても多くなってしまふ。

だが、そうした自らのライフワークを充実したものにするためには、心身の健康さは不可欠であり、それを維持・促進するために毎日歩くのは良いことだと思う。足腰が弱ってしまうと身体は根幹から崩れ去ってしまうため、雨が降っていない日は、やはりできるだけ散歩に出かけよう。正午を迎える前か、正午過ぎに散歩をし、その後仮眠を取るような生活リズムが理想的だ。

先ほどまで仮眠を取っていた時に、今日もやはりビジョンを見ていた。それは自宅近くの河川敷を歩いているような眺めだった。

空は本日のように晴れており、太陽の光を浴びながら、気持ち良くゆったりとした散歩を楽しんでいた。そよ風の散歩に合わせて、自らの心身がどこかにゆっくりと運ばれていくかのような感覚があった。その他にもイメージとして何かを見ていたように思うが、それらはもう鮮明な記憶としては残っていない。どちらかという、イメージよりも感覚としてそれらが残っている。

いずれの感覚も肯定的なものであり、心身がくつろぐかのようなものであった。そうした感覚を享受していたがゆえに、仮眠から覚めた今の心身の状態はとても良い。こうした良い状態を持って、これから作曲実践を行い、その後、写経実践に移っていきたい。作曲実践に関しては、リスボンのファド博物館で運命的な出会いを果たした7冊の楽譜のうちの1冊を参考にして作曲を行う。

ポルトガルの雰囲気や漂うスパイスのようなものが含まれた曲にして、自分の心身を少し活性化させるような曲にしていこうかと思う。もちろん、そうした事前のデザインがどれほどまでうまく反映されるかわからないが、曲を作っている最中は、心身を程よく活性化させるような曲を作るように意識していく。写経実践に関しては、昨日に引き続き、ウォルター・ピストンが執筆した書籍に対して行っていく。

今朝方にも思ったことであり、これは以前にも言及していることだが、この夏に起業家ビザを取得した後にも、音楽理論に関する学術ジャーナルを2誌ほど年間購読しようかと思っている。好き好んでこうした学術誌を読んでいると、知らず知らずのうちに、専門家と同等の知識が獲得されていき、

それらの知識を自分の作曲実践の中で活用していけば、自ずから作曲技術が高まっていくのではないかと思う。

候補としては、“Journal of Music Theory”があり、このジャーナルは是非とも購読したい。また秋頃に、日本のアマゾンを経由して、日本語で書かれた何冊かの音楽理論書・作曲理論書を購入して実家に送り、今年9月末に日本に一時帰国する際にそれらの書籍をオランダに持って帰りたいと思う。それらの書籍に関する候補として、すでに何冊か良い書籍を見つけた。フローニンゲン:2019/5/12(日)15:50

No.1939: A Morning Doze

It seems that the outside world is enjoying a morning doze. Groningen, 09:31, Monday, 5/13/2019

4354. エゴマ油、アマニ油、チアシードを使った食実験

時刻は午後8半を迎えようとしている。フローニンゲンの夕日はまだ沈む様子はない。まるで夕方のような雰囲気が辺りに漂っている。

昨夜午後10時に就寝した際には、日はまだ完全に沈んでいなかった。今この瞬間には、小鳥の鳴き声が響き渡っており、ゆっくりと暮れゆく夕日への賛美歌のように聞こえる。

今日は昼過ぎに、散歩がてら街の中心部のオーガニックスーパーに足を運んだ。化学的食実験をするための食材を諸々購入してきた。特に、食用オイルに関する実験を試みようと思い、二つのオイルを購入した。

幸いにも、エゴマ油とアマニ油が置かれており、さらにはヘンプオイルまでもが置かれていた。それらのオイルの英語名とオランダ語名を予習しておいて正解であり、店でそれらが陳列されているのを見た瞬間に、それらのオイルが特定できた。今回は、オメガ3脂肪酸の摂取において日本でも注目を集めている、エゴマ油とアマニ油をまず購入してみることにした。早速アマニ油を今日の夕食

のサラダに和えて食べてみた。オメガ3脂肪酸が含まれるオイルの特徴なのか、味はほとんどせず、一緒に和えた味噌の味に干渉することもなく、サラダを美味しく食べることができた。

明日は今日よりも少量のサラダを食べ、豆腐とサツマイモを食べる予定なのだが、少量のサラダには今日試していないエゴマ油を和えてみようと思う。また、オメガ3脂肪酸は朝にも少量摂取すると良さそうなので、二つの油を比較するために、片方ずつを日替わりで早朝の味噌汁に入れてみてどのような味になるかを確認したい。

まずは明日の朝の味噌汁には、今日の夕食時に使ったアマニ油を入れてみる。明後日の朝の味噌汁にエゴマ油を入れてみて、それらの味を比較してみたい。これら二つの油は、オメガ3脂肪酸を豊富に含んでいることで有名なものだが、一方の油には他方に含まれていない特殊な成分があったように思うため、それらについては再度調べておこうと思う。今後は、二つの油を朝と夜に使い分ける形で、適量摂取していきたいと思う。

今回はヘンプオイルを購入することはなかったが、それが店に置かれていることは嬉しいことであった。ヘンプオイルはぜひ次回店を訪れた際に購入し、こちらも試してみたいと思う。

必須脂肪酸の「オメガ6(リノール酸)」と「オメガ3(α リノレン酸)」の最適な割合は「4:1」と言われており、ヘンプオイルは油の中でも最もその割合に近く、「3:1」の割合を持っている。エゴマと同様に、ヘンプ(麻)は縄文時代から日本で食用として用いられていたものであり、強い親近感を覚える。こうした古来から伝わる食べ物には、やはり何か不思議な力、ないしは神聖な力があるように思えてくる。科学的な研究によって明らかにされている人体への好影響は、そうした力の一種だろう。

また今日は、少し前から試してみたいと思っていたチアシードも店に売られていたので、早速購入してみた。こちらも、オメガ3脂肪酸を含むスーパーフードの一つである。

現在の私は、スーパーフードと呼ばれるものを一通り購入してみて、自分のその時の身体に最も合致したものを摂取しようとしている。なんでもそうだが、スーパーフードと言えども、それらの摂りすぎは身体にとって害であり、特に今の私はオメガ3脂肪酸を含む食べ物に着目しており、それはエゴマ油、アマニ油、チアシード、さらには普段食べているくるみにも含まれているため、オメガ3脂肪酸がいくら現代人に不足しがちだからといって、その摂りすぎにならないように気をつけて行く。

チアシードについて調べてみると、人体で生成することができない必須アミノ酸の9種類うち、チアシードには8種類が含まれているそうだ。そうしたことからチアシードは、「奇跡の植物性タンパク源」と呼ばれることがあるとのことである。

チアシードは動物に食べられすぎてしまうことを防ぎ、子孫を残すためなのか、発芽毒というものを持っているそうだ。生でそのまま食べてしまうと発芽毒を身体に取り入れかねないとのことである。そのため、摂取量の10倍ほどの水に長時間浸しておくのが良いと言われている。早速大きじ一杯分(10g)のチアシードに水を加えてみたところ、数十分経った頃にはもうジェル状のものが種の周りにできていた。種の食物繊維とこのジェル状のものが腸内環境を良くしてくれると言われている。水に浸したチアシードは、明日の朝起床した時に飲もうと思う。

最初私は、チアシード入りの味噌汁を作ることが名案だと思ったが、さらに調べてみると、チアシードは熱に弱いらしく、チアシードが入った水をレンジで加熱するのは良くなさそうだとことが判明した。やはりそのまま水として起床時に飲んでみようと思う。エゴマ油、アマニ油、チアシードに関する実験とその結果がこれから楽しみである。フローニンゲン:2019/5/12(日)20:44

No.1940: The Varying Taste of the Sunlight

As time passes, the taste of the sunlight varies. Groningen, 11:14, Monday, 5/13/2019

4355. ブラックチアシードとホワイトチアシード

今朝は5時半に起床した。起床直後、寝室の窓を開けて換気をしようと思って立ち上がったところ、窓の向こうに赤紫色の美しい朝日を眺めた。それは朝のその時間帯にだけ姿を表す自然の美であり、それを眺めることができるのは、早起きの一つの特権であるように思われた。

起床してからは、いつものように水を飲み、ヨガの実践をした。厳密には、常温の水をいっぱい飲んだ後に、昨日から水に浸しておいたチアシードを噛みながら飲んだ。味はほとんどないのだが、水に長時間浸したおかげもあり、ジェル状になっているため、その食感がなんとも言えなく良い。

朝にチアシードを摂ると、その食物繊維の豊富さから、ダイエット効果と便秘解消効果がある。しかし私は、体重を減らしたいと思っているわけでは決してなく、むしろ今よりも体重を減らさないことが

重要だと思っているため、本来は朝よりも夜にチアシードを摂るのが理想的である。夜に摂った場合の効果は、夜は腸が最も活発に動く時間帯らしく、チアシードによって腸内環境が整い、その結果、美肌やアンチエイジングの効果があるようだ。

昨日も述べたが、チアシードには、必須アミノ酸の9種類うちの8種類が含まれており、さらにはオメガ3脂肪酸も含まれており、そうした栄養素が寝ている間に体の隅々にまで行きわたることによって、美肌効果やアンチエイジング効果ももたらされるとのことである。それらの点を考え、今日からは夜にもチアシードを摂ってみようと思う。一日に摂取する目安の量は、大きじ一杯ほどの量(10g)であり、それを朝と夜の二回に分けてしばらく摂取してみようかと思う。先ほど朝に昨日に作った分の半分を飲んだため、これから新しく作り直し、今夜もう半分を飲んでも過剰摂取にはならないだろう。

昨日書き留めたように、チアシードに含まれるオメガ3脂肪酸は熱に弱く、40℃以上でチアシードを加熱しないようにすることが重要であるとのことであった。しかし、それはブラックチアシードの場合に限った話であり、実はもう一種類、ホワイトチアシードというものがある。

チアの実の大半はもともと黒いのだが、その中に少量の白い粒が混じっている。ホワイトチアシードは、その白い粒を優先的に実につける親株を育てることによって生まれた品種である。ホワイトチアシードは、ブラックチアシードよりもオメガ3脂肪酸の含有量に優れ、水を含んだ時の膨張率もより優れており、ブラックチアシードが最大で10倍に膨れ上がるのに対して、ホワイトチアシードは14倍にも膨れ上がる。そして何よりホワイトチアシードに含まれるオメガ3脂肪酸は、熱に強いというのが特徴的だ。そのため、ホワイトチアシードなら、毎朝の味噌汁に入れて摂取することも可能だと思った。

ちょうど昨日、近所のオーガニックスーパーに足を運んだ時、ブラックチアシードの横にホワイトチアシードも置かれていた。ホワイトチアシードとブラックチアシードを比較してみた結果、今回はそのスーパーでホワイトチアシードを購入してみようと思う。

チアシードも他のスーパーフードと同様に、非常に興味深い食べ物である。このスーパーフードを常用してきたマヤ族において、「人の生命活動にはチアシードと水があれば足りる」「部族の男にとって小さじ一杯のチアとひょうたん一杯の水で丸一日走るのは何でもなかった」ということが言われて

いるように、栄養及び滋養に優れた食材であることがうかがえる。植物の偉大な力をここでも実感する。フローニンゲン:2019/5/13(月)06:44

No.1941: The Power of Chia Seed

Thanks to eating chia seeds in the early morning, I feel that my body is fully energized.

Groningen, 15:09, Monday, 5/13/2019

4356. 可変する腸内環境と新たな実験に向けて

時刻は午前7時半を迎えた。今日は昨日よりも快晴であり、空には雲がない。遠くの空には飛行機雲だけが見える。

昨日は少々風があったが、今日は風もほぼ無風であり、とても穏やかな朝の世界が広がっている。小鳥たちの鳴き声もいつものように澄み渡っており、彼らの鳴き声に耳を傾けているだけで幸福感が生まれてくる。食事のみならず、幸福に関しても足るを知れば、小鳥の鳴き声ひとつからでも十分に幸福感を味わえるのだ。

今朝方に、ブラックチアシードとホワイトチアシードについて書き留めていたように思う。チアシードがマヤ族に長らく愛用されてきたことを述べたが、チアシードは「大地のキャビア」と呼ばれる点に改めて注目をしていた。チアシードを水に浸すと、確かに見た目としてキャビアに似ている。だがそれ以上に、そこに含まれる栄養の豊富さが、キャビアと言われる所以なのだと思う。

チアシードは、9種類の必須アミノ酸のうちの8種類(イソロイシン、ロイシン、リジン、バリン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、トリプトファン)、マグネシウム(ブロッコリーの5倍)、オメガ3脂肪酸(鮭の8倍)、ビタミン(ビタミンB群・ナイアシン)、カルシウム(牛乳の6倍)、たんぱく質、鉄分(ほうれん草の3倍)、ミネラル、リン(牛乳の11倍)、亜鉛(アーモンドの1.4倍)、カリウム(牛乳の4倍、バナナの2倍)、食物繊維(水溶性・不溶性共に多く含む)を豊富に含んでいる。こうした豊かな栄養を含むチアシードを継続的に食べてみて、心身がどのように変化していくのかを観察してみようと思う。

また、昨日ふと、そもそも自分がもはやそれほど固形物を摂る必要性を感じていないことに気づいた。厳密には、フルーツは積極的に摂るが、肉・魚・ご飯・パンなどはおろか、野菜でさえもあまり必要ではないのではないかと思いはじめたのである。ただし、この点に関してはいくつか注意点がある。この二ヶ月間、断食を始め、まずは果物と野菜中心の食生活を送ってきた。そうした食生活を通じて、徐々に自分の腸内環境が変わってきたことを実感している。

ここからさらに、自分の腸内環境が変わりうるという感覚が最近強く芽生えており、それが野菜を減らし、果物中心の食生活に変えてみようと思ったきっかけである。野菜に関しては、実はここ最近では少々野菜を摂りすぎなのではないかと思っていた。一日一食の夜に食べる野菜の量がかなり増えており、それが逆に腸に負担になっているのではないかと思ったのである。

先日の旅行中は、buffet形式のレストランで野菜のみを大量に食べていた。確かにそれでも朝は3時や4時に何ら問題もなく起床していたのだが、そうした大量に食べた野菜の消化にエネルギーが使われていたのは間違いないだろうし、肌を観察してみると、野菜を多く食べることが自分の肌にあまり良い影響を与えていないことがわかったのである。

ここから実験として、今冷蔵庫にある野菜を食べきったら、野菜の量を減らし、その代わりに果物の量を増やす食生活に移行してみようと思う。ただし、野菜を完全に摂らないかというところではなく、果物のような野菜、例えばトマトは積極的に摂るようにし、アボカドは時々食べるようにする。

食生活の見直し、および自分の腸内環境を変えていく際に重要なことは、適応に向けた準備をゆっくりと進めていくことなのだと思う。断食を含め、そうした準備をこの二ヶ月間行ってきた。そうした準備と並行して、いろいろと調査をしてみると、果物生活でも、野菜生活でも、不食生活でも、そうした生活をするにふさわしい腸内環境があるかどうかは鍵であることがわかってきたのである。

そうした腸内環境があれば、果物だけでも腸内で栄養を十分に合成できるし、全く何も食べなくても、太陽と空気から得られたものを腸内で栄養に変えていくことができることが見えてきた。例えば、草食動物は特殊な腸内環境を持っており、体内で必須アミノ酸を作ることができるために、草だけ食べていても必要なタンパク質を補うことができる。

一方、肉食動物はそうした腸内環境を持っておらず、必須アミノ酸を自ら作り出すことができないために、他の動物の肉を食べることでしかタンパク質を摂取できない。人間の興味深いところは、草食動物や肉食動物とも違い、腸内環境そのものを変化させることによって、草食動物的な食生活を送ることも可能であり、肉食動物的な食生活を送ることも可能になるという点だろう。

これからも調査と実験を通じて、急激にではなく、緩やかに自分の腸内環境を改変させていく。新たに実験することは、今ある野菜を使い切ったら、消化に時間がかかる野菜を摂ることを控え、果物中心の食生活に切り替えていくことである。フローニンゲン:2019/5/13(月)08:00

No.1942: A Slow Flow in the Evening

The first day of a new week is slowly approaching the evening. I had various findings about myself and the world today, too. Groningen, 16:56, Monday, 5/13/2019

4357. 今朝方の夢

時刻は午前8時を迎えた。小鳥たちがピョピョとした鳴き声の大合唱を奏でている。

先ほどまでは無風状態だったが、そよ風がやってきて、新緑の葉を優しく揺らしている。そよ風によって撫でられた新緑の葉は、どこか嬉しそうであり、そうした様子を眺めている私も嬉しくなる。

本当に、今日の前に見える新緑の葉の輝きは眩しい。その輝きに心が奪われそうであり、その輝きの中に入り込んで行こうとする自分がいることに気づく。

確かに、この瞬間にはヒーターをつけているが、そうした寒さが気にならないほどに、力強い生命力を外の世界に感じる。そうした力強さを分け与えてもらったのだから、ちょっとヒーター切ってみようかと思う。今日から5月の第3週目に入ったが、道行く人たちは、相変わらず冬用のモコモコしたジャケットを羽織っている。自転車に乗っている人は特に寒そうだ。

今日の最高気温は13度、最低気温は4度とやはり肌寒い。だが、今週末からは再び気温が上がるらしい。これまでの経験上、ここで再度気温が上がり、再び気温が下がった後に、ようやく初夏らしい気温になる。そうした状態になるのは6月を過ぎてからであり、それでも朝夕の肌寒さは夏におい

でも続く。日中にかろうじてジャケットなしで過ごせるようになるのは、6月の中旬からだろうか。日中に半袖が切れるのは、夏のごく短い期間だけであり、7月の中旬から8月いっぱいだと記憶している。

今日はまだ今朝方の夢について振り返りをしていないので、今からその振り返りを行っておきたい。夢の中で私は、中華レストランのような場所にいた。そこで食事を摂っていたわけではなく、大きな中華テーブルを囲んで、コンサルタント時代の上司・同僚と一緒にディスカッションをしていた。そこで話題に上っていたのは、コンサルティングに関するものではなく、一般教養的な何か、あるいは思想的な何かであった。

ディスカッションの途中で、アメリカ人の同僚が興味深いことを述べた。人は眼を合わせた瞬間に、その人の全てを見ることができる、という趣旨の話であった。私は彼が述べたことに共感しており、引き続き彼の話を食い入るように聞き、ひとことふたこと、質問をした。その後、彼は少し話題を変えて、仏教とヒンドゥー教を信奉している人に関する面白い話を共有してくれた。

彼曰く、それらの人は、ひとたび頭を剃ると、二度と髪の毛が生えてこないということだった。もちろん実際には、そのようなことは全くないのだが、彼曰く、剃り方を間違えてしまうと、彼らは二度と髪の毛が生えてこないという面白い説を展開していた。すると、私の近くに座っていた、若くして少し髪の毛の薄い上司が深刻そうな表情を浮かべていることに気づいた。その後も様々な話題についてディスカッションをした後に、店から出て、近くのカフェに移動することになった。

その中華料理屋からカフェまでは坂道になっており、下り坂を下ったところにカフェがある。私たちは、坂道を下る際に、細長い竹筒をスケートボードのように使って、滑って坂道を下りていくことにした。私はうまくバランスを取りながら下って行き、カフェの姿が見えてきたところで、一気にスピードを上げてみた。その際に、スピードの上げ方のコツとして、重心を後ろに持っていくことが良いと分かったので、それを周りの人たちに教えた。

周りにいた人たちは、前職時代のメンバーのはずだったのだが、なぜかそこに100歳を超す元気そうな見知らぬ老人が何人か混じっており、彼らも竹筒に乗ってカフェに向かって滑っていた。カフェに到着し、店のドアを開けた瞬間に、別の空間に移動するという奇妙な現象が起こった。そこには、

大学時代のサークルの先輩がいた。その先輩と私は所属している学部は本来異なるのだが、学年が一つ上のその先輩とは、金融や経営に関する授業を一緒に履修したこともある仲であった。

その先輩が結婚したという知らせを昨年本人から受けていたので、私は結婚生活について少し話を聞いてみた。すると、結婚生活そのものはうまくいっているようなのだが、カネを得るために、倫理的に許してはならない仕事を奥さんにさせていることがわかり、私は先輩を激しく叱責した。先輩は、奥さんに悪いことをさせてしまっていると分かりながらも、それを止めることができない状態にあったらしく、私の叱責を真剣に受け止めているようだった。フローニンゲン:2019/5/13(月)08:22

4358. 果物中心の食生活に向けて：人間の腸の特性

時刻は午前11時半を迎えた。そよ風が街を通り抜けていく姿が大変心地よく見える。空には白い雲がポツリポツリと浮かんでいる。

これから少し日記を書き留めたら、ジョギングとウォーキングを兼ねて近くの河川敷に行こうと思う。適度な運動を生活の中に組み込むことを怠らず、ライフワークに打ち込むための心身の状態を整えていく。

実験的に少しばかり肉体改造をしようかと思っており、ジョギングとウォーキングの前後に筋トレを行い、自宅に戻ってきてからの筋トレを終えたら、ヘンププロテインを白湯に溶かし、そこにカカオパウダーと蜂蜜を加えたものをゆっくり飲もうと思う。一日一食生活を始めても、それほどまでに体重が落ちすぎているというわけではないが、もう少し筋肉量を増やしていこうと思う。そうしたことから、日々の適度な軽い運動とヘンププロテインの摂取を継続させていく。

先ほど今朝方の夢について書き留めていたが、起床から6時半が経った今、夢の続きについて思い出した。先ほど書き留めた夢の場面から打って変わり、次の夢の場面では、現在監訳中の書籍に関するテーマが現れていた。今回編集を担当していただく編集者の方とは一度もお会いしたことがなく、仕事は全てメールだけでやり取りをしているのだが、夢の中では一度実際にお会いする形で打ち合わせを行った。表参道かどこかのカフェで編集者の方と会い、ほぼ完成した書籍の原本

をそこで受け取った。表紙のデザインも決定しており、もうそれは書店に並ぶ本と何一つ変わりがな
いように見えた。中身を開くと、カラーの挿絵が見事だった。

今回出版する実際の書籍には、そうした挿絵はないのだが、夢の中の書籍の各章に挿入されてい
る挿絵は実に見事であり、章の内容を要約するようなイメージがそこに描かれていた。一つ印象に
残っているのは、鬼兜のような挿絵があったことである。あれはちょうど中間の章に挿入されてい
たものだったと思う。そのような夢の断片をふと思い出した。

これからジョギングとウォーキングを済ませ、写経実践を行った後に仮眠を取る予定だが、そこでも
また何かしらのビジョンを見るかもしれない。こうした内的現象を逐一記録していき、自らの内面世
界を知る題材を収集していきたいと思う。そして可能な限り、それらが示唆する事柄を文章として書
き留めておく。外側から得られる知識というのも確かに重要だが、自らを深く知るための最良の材料
は自らの内にあるということをお肝に銘じておきたい。

早朝に書き留めていた食に関する事柄について、少し続きを書いておく。まずは油についてである
が、これからチアシードを継続して朝と夜に摂取していくことを考えており、そうであれば、オメガ3脂
肪酸は比較的十分に摂取できるため、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれるアマニ油やエゴマ油をそ
れほど摂取する必要はないのではないかと思った。

それらの植物油も優秀な栄養素を持っているが、昨日の日記で書き留めたように、オメガ6脂肪酸と
オメガ3脂肪酸の割合がより優れているヘンプオイルを積極的に摂ることの方が自分の身体に合っ
ているのではないかと思いはじめている。ヘンプオイルについては、午後にもう少し調査を試みよう
と思う。もう一つは、今後は固形物を摂取する量を減らしていき、食べ物に関してはフルーツを中心
にしていくという食生活に関するものである。そうした食生活を送るためには、まずはそのための腸
内環境を作っていくことが求められる。

端的には、フルーツに順応した腸内環境がなければ、栄養がうまく合成されなくなってしまう。牛や
馬が牧草だけでも生き続けていられるのは、そうした食生活に適応した独自の腸内環境があるから
である。そうした観点から、徐々にフルーツだけで十分な腸内環境を作っていく。そもそもまずはフ

ルーツだけで大丈夫な食生活に切り替えようと思ったのは、もはや野菜を消化することさえも胃腸に負担がかかっていると感じ始めたからである。

昨日か一昨日の夢の中で、私は普段時計をしないことについて言及した。仮に時計を身につける必要があるときでも、秒針の動きが血管や心臓の脈拍に微細な影響を与えていることが気になり、秒針を動かすことをしない。実はこうした細かな感覚上のこだわりが他にも幾つかあり、こうした自らの身体感覚特性は、野菜を食べることさえも胃腸の負担になっているように感じ始めていることと関係しているだろう。

人間の腸の長さや動物の腸の長さを比較調査してみた。すると、人の腸の長さは体長の約10倍の長さがあるようだ。これは果物を主に摂取する動物と同じくらいの長さであり、果物を消化、排泄するのに最も適した長さだそうだ。一方で、肉食動物の腸は体長の3～5倍と短く、草食動物の腸は体長の約20倍にもなるそうである。

肉食動物の腸がそもそも短いのは、肉は消化する段階で腐敗が進むため、できるだけ早く排泄する必要があるからである。一方、草食動物の腸が長いのは、植物は長い時間をかけて食物繊維などを分解する必要があるからである。そのような腸の特性を考えると、実は人間は肉や野菜よりも、果物を摂取することが一番適しているのではないかという仮説が生まれる。これから私は、果物に適した腸内環境を徐々に作っていき、上記の仮説を自らの身体を持って検証していこうと思う。

固形物を摂取することは本当にあまり必要ないのではないかと思います、それが可能になる腸内環境を手に入れば、今でも機会は少ないが、人と会食するという無駄なことをしなくて済むようになるだろう。フローニンゲン:2019/5/13(月)11:50

4359.「長寿の里」で食べられるヘンプ

つい今しがた、ジョギングとウォーキングから帰ってきた。前後の筋トレと合わせて、合計40分弱の軽い運動であったが、今の気分はとても清々しい。やはり人間というのは、そもそも体を動かすことに快感を感じる生き物であって、そうでなければ進化の過程で生き延びれなかったであろうことが改めてわかる。もちろん過度な運動は逆に健康を害するが、やはり適度に体を動かすことは心身の機能を高め、健全なものにしてくれると感じる。

確かに今日も肌寒かったが、正午の太陽の光は穏やかであり、今後もできるだけ毎日軽めの運動をしていきたい。早朝時に行うヨガの実践量を増やすことも可能だが、ヨガだけではなく、ウォーキングやジョギングなどの足腰を動かし、腸と脳を刺激するような他の種類の運動を組み入れていくことが自分には適しているようだ。

今後はより暖かくなるであろうから、小鳥の鳴き声が響く静かな早朝にウォーキングやジョギングを行うことも気持ちが良いだろうと思われる。日が昇るのが遅くなり、朝が寒くなる秋がやってくるまでは、協働プロジェクト関係のミーティングのない早朝は、ぜひともウォーキングとジョギングを行いたい。

先ほど自宅に戻ってきて、再度簡単な筋トレを行った後に、ヘンププロテインとカカオパウダーを白湯に溶かし、そこにハチミツを加えたものを作って飲んでみた。それらの材料はすべてオーガニックのものであり、特にヘンププロテインとカカオパウダーは、タンパク質を多く含むため、トレーニングの後に飲むのは最適かと思う。ハチミツを加えたことにより、大変飲みやすくなり、今その飲み物をゆっくりと味わっている。

ヘンプ(麻)は我が国では、縄文時代より、食用や神社のしめ縄などにも活用されてきたのであるが、戦後米国の介入により、麻を栽培する農家が解体されてしまったという残念な歴史がある。中国南西部にある秘境、「巴馬(バーマ)」は、「長寿の里」と呼ばれており、健康で元気な100歳以上の人たちが沢山いることで有名である。

実は、そこでよく食べられているのがヘンプなのだ。確かにヘンプは、その部位によって幻覚作用を引き起こす物質が含まれているのだが、食べる部位が異なれば、そうした幻覚作用はなく、長寿をもたらす得るといえるのは興味深い。こうしたヘンプは、今後もプロテインとして摂取し、さらにヘンプオイルは具なしの味噌汁に和えたりして摂取していこうと思う。

運動に出かける前に、腸内環境について書き留めていた。幾つか過去の研究結果を眺めていると、大変興味深いものを見つけた。一つには、不食者が食べ物から栄養素を摂らなくても、体内で栄養素生成することができるのは、腸内細菌が老廃物を必要な栄養素に分解合成しているからでは

ないかというものだった。これは大変興味深く、おそらく断食によって起こることと似ているように思う。

断食中も一切固形物は入ってこないのだが、必要なものが外から入ってこなことを察知した腸内細菌は、近くにある老廃物などの余分なもので必要な栄養素を生成する特性を持っていることと非常に似ている。人間の身体というのは、本当にまだまだ謎だらけである。食を起点にして、自ら試行錯誤と実験を繰り返すことによって、人体及び食に関する探究をこれからも継続させていきたい。フロンゲン:2019/5/13(月)12:52

No.1943: An Affectionate Breeze

I feel that a breeze going through Groningen is full of affection. Groningen, 09:28, Tuesday, 5/14/2019

4360. 本日の写経実践を振り返って:インテグラル理論と食実践

時刻は午後の9時を迎えようとしている。ようやく太陽が沈む準備を始め、西日が書斎に差し込まなくなつた。太陽が完全に沈むのはあと一時間以上先のことであり、太陽には失礼して、私は先に就寝しようと思う。明日の朝、太陽に再び挨拶をすればいい。

夕食を食べてから休憩がてら、作曲上の写経実践を行っていた。参考になっている書籍には、大抵は非常に短い譜例が掲載されているのだが、時に長い譜例が掲載されていることがある。今日はシューベルトの比較的長い譜例を参考にして、一曲作ってみた。今後は、写経実践と作曲実践を完全に切り離してしまうのではなく、自分に促しをもたらすメロディーやハーモニーを持った譜例と出会えば、それを参考にして短い曲を作っていきたいと思う。

譜例にアレンジを加え、詩のように短い曲を作る。シューベルト以外にも、やはり私に大きな感銘を与えてくれたのはバッハの譜例だった。どの作曲家も固有の書法を持っており、最近では短い譜例を再現して聴くだけでも、それがどの作曲家が作ったものか、名前を見なくてもわかるようになってきた。そうした中でも、バッハはやはり他の作曲家から一歩抜きん出ており、バッハの曲を聴くと、いつも必ず何かしらの刺激がある。

昨日から、再びバッハの四声のコラールを参考に曲を作り始めたのも、その背後には何か理由がありそうである。明日、バッハのコラールを参考にすることは、短めに作った曲を変奏曲を作るかのように、リズムやメロディーにアレンジを加えて、曲を拡張させる実験を行ってみたい。それによって曲が冗長になることを避けながら、そうしたアレンジによって曲に面白みが出るようにしたい。リズムやメロディーのみならず、可能であればハーモニーにも工夫を試みようと思う。

今日は早朝にチアシードを食べたおかげか、日中、身体にエネルギーがみなぎる感じが続いていた。先ほど夕食を食べる前にも、チアシードを水に溶かしたものを半分ほど摂取した。

現在、チアシード、ヘンプ、カカオなど、様々なスーパーフードや種々のオイルを試している。今後それらを継続的に全て摂取しようとするのは馬鹿げており、その時々自分の身体の状態及び特性に応じて、何を摂取したらいいのかを判断していく。

今はそうした選択肢を増やすために実験をしている段階なのだ。インテグラル理論の概念を活用するのであれば、ステートとタイプのお考え方が大切になる。自分が置かれている環境特性(タイプ)や季節の変化(ステート)によって、身体の状態(ステート)が変化する点に着目する必要がある。そのように変化した身体の状態に応じて、どのような種類(タイプ)の食べ物が自分にとってふさわしいのかを判断していく。

そうした判断力を養うために行っているのが、現在の種々の実験である。明日もまた様々な調査をし、実際に自分で試行錯誤をした食べ物を摂取していく。自分に最適な食実践を確立するまでもう少し時間がかかるだろう。フローニンゲン:2019/5/13(月)21:12

No.1944: Waves of the Sunlight

As time passes, the sunlight reveals various waves. According to the diverse waves, my internal waves also vary. Groningen, 12:19, Tuesday, 5/14/2019