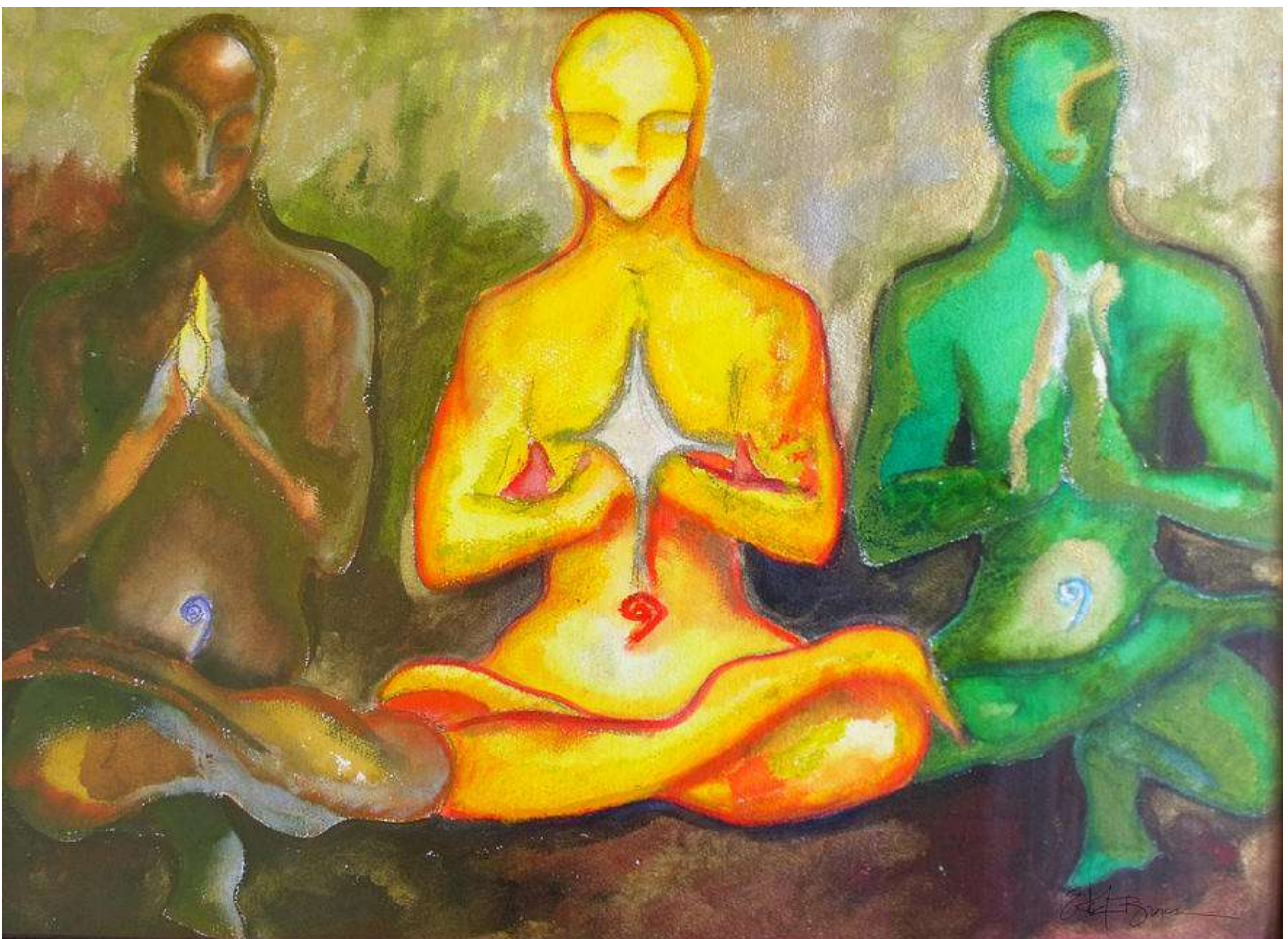

発達理論の学び舎

Back Number: Vol 220

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4381. アスパラガスとナッツ類について
- 4382. 起床直後の実践
- 4383. 幼少時代の化学に対する関心と現在の実践とのつながり:二つの不飽和脂肪酸について
- 4384. スクリヤービンへの関心:今朝方の夢と無意識の落ち着き
- 4385. ブリッジポーズの再導入:しいたけ・ニンジン・ブロッコリーの食べ方
- 4386. 仮眠中のビジョンと原稿のレビュー
- 4387. 野菜のくずを活用したベジブロス
- 4388. 旅への乗り気
- 4389. 遍満する幸福感の中に抜け出すこと
- 4390. ファイトケミカルとベジブロス
- 4391. 植物との一体感
- 4392. この世界の奥深さ:今朝方の夢
- 4393. 植物への関心:アマニ油の摂取量について
- 4394. 食べ物アレルギーについて
- 4395. 消化時間と腸の働き
- 4396. 幸福感と食実践:尿の観察結果と味噌について
- 4397. 今朝方の夢
- 4398. 今朝方の夢の続き
- 4399. 大麦若葉とマカ
- 4400. 夢の中のモンゴル人が教えてくれたこと

4381. アスパラガスとナッツ類について

先ほど運動がてら街の中心部のオーガニックスーパーに行ってきた。道中、ジョギングを主に行い、所々でウォーキングに切り替えて、適度な運動を行った。実は自宅を出発する前に、ヨガのアーサナを活用しながら筋力トレーニングを行い、その最後に、今朝方から再び取り入れ始めた「ハラースナ(鋤(すき)のポーズ)」を行ってみた。

早朝に行った時には、足が床に着かず、首の後ろ側が硬くなっていることに気づかされたのだが、午後に行った時には無事に足が床に着いた。起床直後は少し体が硬くなっていたのかもしれない。このハラースナは、そのアーサナを完成させるまでの準備の動きの中で、腸を動かすような動作も含まれるため、起床直後に積極的に取り入れていきたい。また就寝前のベッドの上でもそれを取り入れてみるのが良さそうだ。

スーパーに向かっている最中は、時折晴れ間が顔をのぞかせ、今日は半袖半ズボンでジョギングをすることができ、大変心地よかった。当然ながら紫外線対策に顔には日焼け止めを塗ったが、その他の部位には塗っておらず、全身に適度に日光を浴び、体内でビタミンDを生成することに一役買ったのではないかと思う。

現在、フローニンゲンの街の中心部の市場は、移動式の遊園地のために閉まっており、果物や野菜の全てをオーガニックスーパーで購入するようにしている。そのスーパーで手に入らないものは基本的に何もないのだが、市場が再び開かれるようになれば、品質や価格の比較を改めて行ってみたいと思う。

当初購入する予定のものをすべてカゴに入れた後、野菜を改めて吟味していると、今日はアスパラガスを食べたくなった。身体がそれを欲していたのである。そのためアスパラガスの束を購入したが、以前市場で新鮮なアスパラガスを購入した時、それを少量ずつ分けて一週間かけて食べようとしたところ、四日目以降からアスパラガスがしなびてしまった経験がある。

アスパラガスを購入した時に、その保存方法を調べており、横にせず縦にして保存していたのだが、常温でそれをやると四日目からはもうしなびて美味しく食べられなくなってしまうことに気づいた。本日アスパラガスを購入し、自宅に戻ってから、すぐに縦にして冷蔵庫で保存するようにした。

前回のように一、二本ずつ食べるというよりも、三本ずつ食べて、四日以内に食べきろうと思う。スーパーの中で身体からのメッセージを受け取り、アスパラガスを欲していたことは興味深く、今後も基本的には決まった野菜や果物を食べながらも、その季節の旬に応じた食材や、身体が欲する食材を摂取していきたい。

以前、今後はナッツ類も控えるかもしれないということを書いていたが、これについてはまだ判断に悩んでいる。今はアーモンドとくるみを毎日適量食べており、やはりナッツ類は自分の身体に良い影響を及ぼしているように思う。それは腹持ちがよく—腹持ちが良いというのは逆に言えば、消化があまり良くないという見方もできるが—、それら二つのナッツに含まれる栄養素を考えてみたときに、もうしばらくは毎日適量のナッツを摂取していこうかと思う。

現在は、肉類や乳製品を一切摂っていないため、他の食材からタンパク質を摂取する必要がある。アーモンドは良質の植物性タンパク質を豊富に含んでおり、必須アミノ酸やその他のアミノ酸がバランスよく含まれてもいる。また、様々な炭水化物が含まれている点において、肉類や乳製品を摂らない私にとっては大切な食材のように思える。

アーモンドは、手足の血液の流れを活発にし、ホルモンの分泌を円滑にするビタミンEの宝庫であり、ミネラルに関しても、マルチミネラルのサプリメントであるかのように豊富なミネラルを含むとのことである。「ナッツの王様」と呼ばれるアーモンド以外に摂取しているくるみは、「植物性の卵」とも言われるほどに、こちらもタンパク質が豊富である。くるみの特徴としては、その半分以上は脂質で構成されており、そのうちの約1/6を占めているのがオメガ3脂肪酸の一種である α -リノレン酸である(アーモンドはオメガ3脂肪酸を含む唯一のナッツらしい)。

現在はアマニ油によってその脂肪酸を十分に摂取しているため、くるみの量は控えめにするのが賢明だろう。まだラットでの研究段階だが、くるみに関する研究結果を調べてみたところ、くるみを摂取すると腸内の善玉菌プロバイオティクスの量が増加し、腸内環境の改善に有益である可能性が示唆されている。また、くるみを摂取すると食欲が抑制されると感じており、それは前述のように、腹持ちの良さによるものだと思っていたが、それとは別の要因として、くるみには食欲を抑制する働きを持っているようだ。くるみがプロバイオティクスとして作用するという点は注目に値し、現在使っ

いるオイルの栄養素との重複に気をつけながら、今後も日々適量摂取していきたいと思う。フローニンゲン:2019/5/16(木)15:25

4382. 起床直後の実践

今朝は午前4時半に起床し、いつも通りの時間帯の起床となった。繰り返しになるが、午前3時から4時、あるいは4時から遅くとも5時までに起床することが理想的であり、そのような時間帯に起床すると、朝という創造活動に最も適した時間を有意義に過ごすことができる。今日の場合で言えば、正午までにおよそ7時間ほどの時間を活動に充てることができる。

ここ数日間は、季節の移行に適応するためか、夜と朝に喉が少し痛くなり、早朝には鼻水が出ることがあった。喉の痛さはマシになってきたが、昨夜と今朝もまだ少々その痛みが残っている。とはいえ、日を追うごとにその痛みは弱まってきている。鼻水について観察をしてみると、それは絶えず流れ出すというものではなく、排便のように数は少なく、早朝のデトックスの時間帯、しかもその前半の2時間弱の間だけ鼻水が出てくる。

起床時の尿は、デトックスによって色が濃いように、鼻水も最初の数回は色が濃い。これは私が確か5歳ぐらいの頃だったと思うが、喉の炎症がきっかけで風邪になったことがあり、そもそもの喉の炎症をもたらしたのは、そうした濃い鼻水を飲み込んでいたことが原因だった。朝にはそのように、毒素を体外に出すための尿や鼻水、そして便が出る。そのようなデトックスを毎日行っている人間の身体はやはり偉大だ。

今朝は起床してすぐに、エキストラヴァージンオリーブオイルを使ってオイルプリングを行った。就寝前のみならず、起床直後のオイルプリングも習慣になった。腸内環境を整えるのみならず、腸内に入ってくる食べ物や飲み物がまず最初に接触する口内環境を整えること。それを実現させるオイルプリングを行ってみると、口内環境と腸内環境の双方が整ってくるのを実感する。

オイルプリングを行った後に、ヨガの実践を行った。昨日の日記で書き留めていたように、これまで習慣として行っていたアーサナの流れに、いくつか新しいアーサナを追加した。それは、「アルダマチェンドラ・アーサナ(ねじりのポーズ)」と「ハラーサナ(鋤(すき)のポーズ)」である。前者は主に、腸

のぜん動運動を促進するために行い、後者は主に、肩甲骨から首の後ろの部分柔らかくするために
行っている。

昨日の朝と同様に、起床して直後の身体は少し硬くなっているためか、ハラーサナを行ってみたと
きに、床に足が着かない。午後になってくれば足が着き始めるのだが、早朝は無理をせず、身体が
心地よいと思う範囲でそのアーサナをゆっくり行った。

本日ハラーサナの後に追加したのは、「セツバンダーサナ(橋のポーズ)」である。このアーサナに
よって、腰回りに働きかけ、このアーサナによっても腸に刺激を与えた。いくつかの主要なアーサナ
を組み合わせ、その流れの中で他の小さなアーサナも実践するという行っている。

オイルブリングからヨガの実践を合わせて、だいたい30分から40分ぐらいを身体の調整に充て、そ
の後、大さじ一杯のアマニ油をチアシードを浸した水と一緒に摂取することから一日が始まる。その
ようにして整った身体をもとに、今日もまた充実した活動に従事する一日になるだろう。フローニン
ゲン:2019/5/17(金)05:29

No.1954: No Contradiction

The world that consists of an infinite number of contradictions continues its movement with
consistency (no contradiction). Groningen, 12:51, Friday, 5/17/2019

4383. 幼少時代の化学に対する関心と現在の実践とのつながり:二つの不飽和脂肪酸について

少しずつ明るくなってきたフローニンゲンの早朝に、小鳥たちの鳴き声がこだましている。時刻は午
前5時半を迎えた。

つい今しがた、チアシードを浸した水を飲み終えた。書斎の窓から外を眺めると、この時間帯にもか
かわらず、自転車で通勤や通学する人たちの姿をちらほら見かけた。その数はこれからますます増
えてくるだろう。

今日からは最高気温が15度を越す日が続くが、朝と夜はまだ寒く、この時間帯はヒーターをつけて
いる。もうしばらくヒーターをつけ、外の気温が暖かくなってきたらヒーターを切ろうと思う。

昨日ふと、食生活を見直す際に、食べ物やオイルの化学的な側面に関心を持っている自分について考えていた。振り返ってみると、中学校の時に、理科においては化学分野に一番関心を持ち、特に化学式を覚えるのが好きであったことを思い出した。また、高校時代においては、文系のクラスに所属していたにもかかわらず、生物や地学に力を入れるのではなく、化学の勉強に力を入れていた自分がいた。化学の分野の中でも、有機化学の分野が面白かったことを覚えている。

先日、オランダに住む友人との交換セッションにおいて、幼少時代の自分を振り返ることがあったが、現在食生活を見直している際の方法や観点に関しては、やはり昔の自分の関心と密接に関係しているのだということが見えてくる。そのようなことを考えていると、今現在学んでいることというのも、これから数年、数十年経ったあとに、一つの円環運動のように、巡り巡ってまた何かと結びつくのかもしれない。それはまさに、有機的な生命である人間の有機化学的な結合のように思えてくる。

先ほどアマニ油を大さじ一杯ほど摂り、この日記を書き留めたら、早朝の一杯の味噌汁を飲もうと思う。オメガ3脂肪酸が豊富に含まれたアマニ油を摂り始めてから、数日で身体上の変化を感じた。特に皮膚の再生と肌の調子に関して良い影響を与えていることが観察されている。

今現在は、意識的にオメガ3脂肪酸を多く含むアマニ油を早朝に大さじ一杯、夜にはサラダに和えて摂取している。だが、注意点としては、重要なことはオメガ3脂肪酸だけを摂ればよいということではなく、体内で合成できるオメガ9脂肪酸を除き、体内で合成できないそれら二つの不飽和脂肪酸をバランス良く摂取することである。また、見逃せないのは、実はアマニ油よりも、そのバランスにおいてはヘンプオイルの方が優れているという点だ。今の私は、オメガ3脂肪酸が少し不足しているような状態だと把握していたため、現在使っているアマニ油を使い切るまではそれを使い、その後はヘンプオイルに切り替えていこうと思う。

幸いにも、近所のオーガニックスーパーにはヘンプオイルが置かれており、近々それを購入しようと思う。ヘンプオイルもアマニ油やエゴマ油と同様に、開封後は冷蔵庫で保存することが重要だ。一方、オイルプリングで使っているオリーブオイルは、5度以下になると白い結晶を作ってしまう、風味が落ちてしまうので、開封後も冷蔵庫に入れることは避け、冷暗所で保存している。オメガ9脂肪酸が含まれるオリーブオイルについては、上述の通り、オメガ9脂肪酸は体内で合成できてしまうため、それほど摂取する必要はなく、やはり早朝のオイルプリングで用いればいいだろう。

現代人は、普段の食生活からオメガ6脂肪酸の摂取が過多の状態と言われているが、その脂肪酸は悪いものだと一概に言えない。重要なのは、オメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸のバランスであり、私の場合は普段外食などをしないため、逆にオメガ6脂肪酸の摂取量が少ないと思われるため(不足すると皮膚炎を起こす)、今後はやはりヘンプオイルを摂取することによって、二つの不飽和脂肪酸のバランスを図っていくことが重要になりそうだ。フローニンゲン:2019/5/17(金)05:48

No.1955: Wandering

I'm a wanderer, and so may be the world. Groningen, 21:19, Friday, 5/17/2019

4384. スクリャービンへの関心:今朝方の夢と無意識の落ち着き

時刻はゆっくりと午前6時に向かっている。どうやら今日は一日中曇りのようだ。風はほとんどなく、街路樹の葉がわずかばかりに揺れているだけである。今日も旺盛に創造活動と探究活動に従事していこうと思う。

昨日、スクリャービンの共感覚に関して取り上げた書籍、“Scriabin for Neuroscientists: A Study in Syn-Aesthetics (2015)”を読み終えた。本書を読みながら、何か触発されたものがあり、再びスクリャービンの曲を参考にしていこうという気持ちが高まった。さらには、7月か8月に予定しているモスクワ旅行の計画を少しばかり詰めることにもつながった。モスクワ旅行の際には、スクリャービン博物館に必ず足を運ぶようにする。

今日の作曲実践は、まずはバッハの四声のコラールに範を求めたい。現在は転調を活用するというよりも、もっぱら教会旋法を試している最中であり、随分とこの旋法を活用しているように思う。もうしばらくは教会旋法を多く活用する曲を作っていき、今後は転調と教会旋法を織り交ぜるような曲を作っていきたいと思う。そうしたことは、先日一度だけ実験してみた。

プログラミングの習熟と同様に、作曲の習熟においても、とにかくアウトプットが重要であり、様々な仮説と観点を持って、実際に手を動かしながら形を作っていくことが大切になる。今日もアウトプットに焦点を当てた実践を行っていきたい。

このあたりで一度、今朝方の夢について振り返っておきたいと思う。ここ数日間は、不思議と夢の印象が薄れている。季節の移行に伴って、身体の方は慌ただしく適応を進めているが、無意識の方は随分と穏やかである。ひょっとすると私たちは、そのような形でバランスを取っているのかもしれない。

今朝方の夢の中で、私は両親と会話をしていた。山奥にある静かな山小屋のような旅館の一室で、両親と私はくつろぎながら話をしていた。取り上げられていた話題は、食に関する事、とりわけ心身を健全にする食実践に関する事だったと記憶している。私は食実践に関するコンサルタントであるかのように、二人の現在の食生活について話を聞き、そこから一緒に二人にふさわしい食実践を組み立てていくことを行っていた。

二人の話を聞く時、そして二人に案を提供する際の私はとても冷静であり、その旅館の雰囲気も手伝って、非常に穏やかな心を持って二人と話をしていた。そこからも幾つかの断片的な夢を見ていたが、それらについてはもはや思い出すことができなくなっている。

早朝の世界の落ち着きと同様に、ここ数日間は無意識の世界は随分と落ち着いている。昼過ぎの仮眠においても、それほど鮮明なビジョンを見ることがないのも、無意識の落ち着きを示唆しているかのようだ。フローニンゲン:2019/5/17(金)06:11

4385. ブリッジポーズの再導入:しいたけ・ニンジン・ブロッコリーの食べ方

ここしばらくは、起床してから一、二時間はピアノ曲を流すことなく、小鳥たちの鳴き声に耳を傾けるようにしている。それは優しい自然音であり、小鳥たちの鳴き声に耳を傾けていると、あるいはそれに包まれているだけでも、心身がくつろぎ、意識が深みに向かっていくのを実感する。

起床して二時間が経とうとしているつい先ほど、ヨガのブリッジポーズを久しぶりに試してみたくなったので、それを行ってみた。このアーサナも以前の私が好んで行っていたものであり、このアーサナが再び自分にとって必要なものなのだと実感している。このアーサナも、早朝に行ったより簡易的な「セツバンダーサナ(橋のポーズ)」と同様に、腰に良い影響を与えてくれる。それに加えて、セツバンダーサナ以上に、全身の血流を良くしてくれるように私は感じられるため、このアーサナは是非とも朝や午後に取り入れたいものだ。

この7年間毎日行っていたヨガの実践を再び見直し、これからはより真剣にヨガの実践を行っていく。そのためには、やはり数ヶ月後に日本に一時帰国した際に、アイアンガーヨガの創始者であるB.K.S.アイアンガーが執筆した“Light on Yoga: The Bible of Modern Yoga (1995)”を実家から持ち帰り、再び繰り返し読んでいきたいと思う。

意識の発達研究を進めていると、植物やキノコ類に着目するのは当然の流れかと思う。この地球には、私たちの意識に不思議な形で作用する植物やキノコ類が数多く存在している。今この瞬間には、それらについて取り上げることをせず、日常食べているキノコの中で、特にしいたけの面白い特性に着目をしたい。ここ最近では、二日に一回ほど、朝のみならず、夜にも味噌汁を飲んでおり、その際には具を入れた味噌汁にしている。

具と言っても大したものではなく、玉ねぎ、にんにく、それにしいたけである。しいたけについて調べていると、健全な心身を育む食生活を実現していく際に、「何を」食材として購入するだけでなく、「どのように」それを調理するかも重要になる。その例として、しいたけを挙げることができるだろう。

しいたけについて調べてみて一番驚かされたのは、しいたけは生で食べるよりも、天日干しすることによって乾燥させることで、旨味も栄養素も格段に上がるということである。特に、栄養素の上昇率に関しては、生と天日干しとの間には比較にならないものがある。天日干しすることによって、食物繊維、カリウム、ビタミンD、葉酸など、いずれの成分も格段に高まることは驚きである。

しいたけ以外にも食べ方が重要なのは、ニンジンである。私はオーガニックのニンジンをもろで馬のように皮ごと生でバリバリと食べている。厳密には皮が付いたまま、包丁で適度な大きさに切り、生で食べている。それを小さく切ったとしても、やはりバリバリとした食感があり、時に菌茎に当たってしまい、痛みにつながってしまうことがあった。その問題点を解消するためには、より細かく切る方法以外にも、そもそも生ではなく、茹でて食べるという一般的な方法があるのではないかと思った。

そこで、ニンジンについても調理方法について調べてみたところ、ニンジンも生で食べるよりも茹でた方がやはり良いということがわかった。生で食べてしまうと、栄養の摂取が難しいだけでなく、ニンジンに含まれる酵素の働きによって他の野菜のビタミンを破壊してしまう危険性もあるとのことである。ところが、ニンジンは熱を加えると、そうした危険性がなくなり、さらにはβ-カロテンの吸収率が2

倍になるそうだ。そうしたことから、今日からは、切ったニンジンを少し深い皿に入れ、そこに大きじ一杯程度の水を振り掛け、レンジを使って茹でたいと思う。

その他にも、これまで生で食べているのはブロッコリーや、昨日も購入したアスパラガスなどがある。以前にも調べたことがあるが、改めて調べてみると、鮮度の良いものであれば、それらは生で食べた方が良さそうだということがわかった。

ブロッコリーには、ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンC・ビタミンD・ビタミンE・ビタミンKといった数多くのビタミンが含まれており、中でもビタミンCに関して言えば、30gのブロッコリーだけで一日分の必要量を摂取することができるというのは驚きである。生のブロッコリーに含まれる栄養成分のうち、特にビタミンAやビタミンC、さらにはマグネシウム、カリウム、葉素などは茹でることによって溶けだしてしまう性質を持っているため、これまで通り生で食べていこうと思う。アスパラガスについても同様である。フローニンゲン:2019/5/17(金)07:05

No.1956: A Sense of Unity with the Flora

I ate vegetable broth that I cooked last night. It is very tasty and makes me feel a sense of unity with the flora on the planet. Groningen, 09:32, Saturday, 5/18/2019

4386. 仮眠中のビジョンと原稿のレビュー

時刻は午後の2時を迎えた。つい先ほど仮眠を取り終え、これから午後の活動に従事していこうと思う。

先ほどの仮眠中は、一つビジョンを見ていた。ビジョンの中で私は、黒い巨大な迷宮のような場所を歩いていた。その中で道を迷っているわけでもなく、かといって、行き先が明確な状態でもなかったが、迷宮をゆっくりと歩いていた。

すると、その迷宮全体が、幼少時代にやっていたボンバーマンのゲームで現れるかのような作りになり、そこでは実際に爆弾を仕掛けながら進む人たちの姿をちらほら見かけた。私の手にも爆弾があったが、どうやら周りの人たちが持っている爆弾と同様に、それは殺傷能力はないようであった。爆竹のように、音が出る程度、あるいは少しばかり火が出る程度の爆弾のようであった。そのような

爆弾を、私は少し小走りをしながら適当な間隔で置いていった。それは爆弾を「仕掛ける」というよりも、自分が通った道を示すかのように「置いていった」という表現がやはり正しい。

少しばかり起伏のある場所に差し掛かった時、私は見知らぬ男性と鉢合わせになり、そこで二、三言葉を交わした。どのような言葉を交わしたのかは覚えていないが、言葉を交わした後に、お互いがそこに存在していたという証を残しておくかのように、互いに爆弾をその場に置いた。そのようなビジョンを先ほど見ていた。

今日はどうやら一日中曇り空のようである。午前中には少々雨がぱらついたが、今は雨は止み、薄い雲が空全体を覆っている。今日も気温がそれほど高くないため、つい先ほどまでヒーターをつけていた。今から数時間ほどはヒーターが要らないだろうと思い、仮眠から目覚めた時にそれを切った。

今日はこれから、監訳書の三校のレビュー及び修正を行う。午前中に、編集者の方とオンラインミーティングを行い、修正案について話し合った。計画では明日と明後日に文章の書き直しをしようと思っていたのだが、午前中に話した内容が記憶に新しいうちに、今日中に大半の文章を書き終えておこうと思う。「はじめに」と「解説」の幾つかの箇所を追加・修正をしたほうがいい箇所が見つかり、それらについてこれから作業を進めていく。

文章の追加・修正が本日中にめどが立てば、明日明後日、そして明々後日と本文のレビューを進めていく。実はもう一冊、関与させていただいた書籍があり、そちらは私の文章が掲載されるというよりも、対談内容が掲載されることになっており、そちらの書籍の原稿も本日受け取ったので、こちらに関してもレビューを進めていく必要がある。明日から始まる週末は、二つの書籍のレビューに十分な時間を充てたいと思う。フローニンゲン:2019/5/17(金)14:12

4387. 野菜のくずを活用したベジブロス

時刻は午後7時半を迎えた。つい今しがた、生ゴミをごみ捨て場に捨てに行ってきた。外に出てみると、小雨はすっかり上がっており、まるやかな暖かさを感じた。明日も午後から小雨が降るようであるから、正午前にジョギング兼ウォーキングに出かけ、帰りがけに近所のスーパーに立ち寄って、オーガニックのリンゴとバナナを購入したい。

数日前までは、固形物を果物のみ摂取する食生活に移行することが望ましいと思っていたのだが、それは当面やってきそうにない。そもそも、それを可能にする腸内環境がまだ整っていないということ、何よりも、野菜を食べることによって得られるなんとも言えない幸福感と、地球ないしは地上との強いつながりの感覚がそこにあるため、今後もやはり野菜は食べていこうと思う。果物も当然ながら非常に豊富な栄養素を持っているが、私にとっては、野菜を摂取することによって、果物ではまかないきれいなような栄養や幸福感が得られるため、これからも野菜を摂取していく。

実は昨日、「ベジブロス」という食実践に出会った。「ベジ」というのはもちろん、「ベジタブル (vegetable)」のベジであり、野菜を意味し、「ブロス (broth)」は出汁を意味する言葉である。二つの言葉を合わせて、ベジブロスとは野菜のくずを使った出汁を指す。

毎日様々な種類の野菜を食べているのだが、そのくずを有効活用できるということを知り、嬉しくなった。ベジブロスの最大の特徴は、野菜のくずから滲み出るファイトケミカルを摂取できることだろう。ファイトケミカル (phytochemical) というのは、野菜や果物に含まれる化学物質であり、抗酸化作用を持っている。それを私たちが体内に摂取すると、身体を内側から元気にしてくれる効果があると言われている。

ファイトケミカルをより具体的に述べると、玉ねぎに含まれるポリフェノールの一種である「ケルセチン」や、にんじんの「βカロテン」、さらにはトマトの「リコピン」もファイトケミカル的一种である。それらは、加熱することで一層吸収されやすくなるため、ベジブロスはファイトケミカルを効率良く摂取する最良の方法となる。

幾つか注意点があり、仮に無農薬ではない野菜や果物を使う場合、ベジブロスを作る際には、よく洗う必要がある。有機野菜や果物を使う場合には、特にその点を気にする必要はない。もう一つ注意点を挙げるとすれば、ベジブロスを作るのに適した野菜や果物があるということだ。適した野菜としては、例えば、大根の皮や根や葉、ニンジンの皮や根、パプリカのへたやワタや種、玉ネギの内側と外側の皮の両方、長ネギの根、かぼちゃのワタ、生姜の皮、ジャガイモの皮、サツマイモの皮、トマトの皮、アスパラガスの皮などがある。果物で言えば、リンゴの芯も使うことができる。一方、ベジブロスに適さないのは、セロリの葉、キャベツの芯、ゴーヤのワタや種、ピーマンのワタ、ブロッコリーの芯、カリフラワーの芯、トマトのへた、ジャガイモの芽などである。つまり、煮込むことで苦味や臭み

が出てしまう野菜は向いていない。現在私がよく食べている野菜で使えないのは、ブロッコリーの芯、セロリの葉、トマトのヘタなどだろう。この点については気を付けて調理をしたい。

夕食後、早速ベジブロスを作ってみた。調理方法はいたって簡単であり、野菜のくずと適量の水を入れて弱火で煮込むだけである。私はこのベジブロスを、毎朝の味噌汁に活用しようと思っていたので、味噌汁一杯分の水を鍋に入れ、そこに野菜くずを入れて煮込んだ。弱火で20～30分ほど煮込むと、良い香りが広がり始め、出汁が黄金色となり、とても美しかった。

弱火で煮込むため、基本的にはアクはほとんど出ないが、アクが出たとしても取り除く必要はあまりないそうだ。というのも、アクもファイトケミカルだからだ。ただし、アクが出すぎている場合には、それを取り除いた方が良さそう。

今日作ったベジブロスは、明日の朝の味噌汁として飲むというように、作った次の日の朝にそれを飲み切るようにしようと思う。一応保存方法について調べてみると、冷蔵庫で3日間保存可能であり、すぐに使わないのであれば、冷凍保存もできるとのことである。

野菜のくずがこのように活用できることに改めて驚かされる。本日作ったベジブロスを活用した味噌汁を明日の朝飲むことが今から楽しみだ。ベジブロスのおかげで、新たな一日を始める楽しみがまた一つ増えた。フローニンゲン:2019/5/17(金)20:11

4388. 旅への乗り気

今日から週末を迎えた。土曜日の早朝5時のフローニンゲンは、静寂さと落ち着きで満たされている。この時間帯はまだ日が昇っていないが、遠くの空はダークブルーに変わり始め、日の出を予感させる。小鳥の清澄な鳴き声に耳を澄ましながら、バルセロナ・リスボン旅行から今日に至るまでの時の流れの速さを思う。

あの旅が、もう随分と昔のことに感じられるのは何故なのだろうか。旅から帰ってきて、まだ10日ほどしか経っていないのに、それが遙か昔の出来事のように感じられるのは不思議なことである。この10日間の間にも、私の人生は着実に進行しており、進行に並行する深耕があったのだろう。

旅をすること、及び旅という経験に内包されたものは、まだまだ未知のベールで包まれている。それが私という一人の人間に与える影響、及び人生全体に与える影響というのは、実は計り知れないものがあるのかもしれないと思う。それは先日の友人との交換セッションでも明らかになっていた。幼少期の体験と現在行う旅のつながり、そして現在行う旅が、今から遙か先の自分に繋がっているということ。旅は、過去と未来を超えて、自己を一つの全体性に帰還させてくれる働きがあるのかもしれない。

今日は3時に目を覚ましたが、結局起床したのは4時であった。仮に4時に起きたとしても、午前中は十分に自らの取り組みに時間を充てることができる。朝の時間をとにかく大切にすること。この時間帯に自らの取り組みにいかに従事するかが日々の充実感を決めていく。

上述のように、バルセロナとリスボンへの旅行を終えて、今の私は珍しく、次の旅へ乗り気である。以前にも述べたように、私の天職は旅をすることではないため、それほど頻繁に旅に出かけることを好まない。確かに、私の魂は遍歴性という特徴を持っているが、それは数年に一度生活拠点を変えるという点に現れているだけであり、日常生活において旅を頻繁に行うという形では発露されない。そうしたこともあり、私自身もどちらかという、旅に出かけていくよりも、こうした小鳥の鳴き声が聞こえ、都会の喧騒から離れた場所で静かにライフワークに水の如く淡々と打ち込むことを好んでいる。

そんな自分が、ここから年内にかけて行う幾つかの一連の旅の計画をすでに立て始めているのは興味深いことである。欧州で迎える四年目の生活は、旅を起点にして進行していくものなのかもしれない。

来月のどこかでは、ジョージアの首都トビリシに足を運んでみようと思う。この夏にはロシアのモスクワを訪れる計画も立てており、この際ジョージアとロシアを合わせて旅行しようかと思った。その背景には、両国は近いという私の思い込みがあったのだが、調べてみると、両国はそれほど近くなかった。もちろん、トビリシとモスクワを移動する距離というのは、日本からそれらの場所に行くことと比べればたかが知れているが、やはり旅を分けて両都市を訪れようと思う。

二つの都市を訪れるに際して、実はもうすでに、街にあるオーガニックスーパーとオーガニックレストランは調査済みである。旅に出かけるとどうしても崩れがちな食生活を崩さないためにも、旅先で食べるものもこだわり、おかしなものを食べないようにすることが大事である。

調べてみると、両都市ともに、オーガニックスーパーとレストランが充実していたのは嬉しいことである。ジョージアに関して言えば、興味深いことに、ジョージアのスーパーではオーガニックなものを普通に取り揃えていることが多く、わざわざオーガニック専門のスーパーだと名乗っていないスーパーがかなりあるということだ。トビリシに訪れた初日には、まずは街の散策も兼ねて、スーパーを散策することから始めたいと思う。そのようなことを考えながら、週末の土曜日が始まった。フローニンゲン：
2019/5/18(土)05:24

No.1957: The Chivalric Order of Fresh Verdure

My body this morning is fully energized. I'll go running and walking shortly. Groningen, 11:48,
Saturday, 5/18/2019

4389. 遍満する幸福感の中に溶け出すこと

毎朝起床してすぐに感じる楽しみ及び喜びは幾つかある。一つは、新たな一日の中で作曲実践ができることである。もう一つは、早朝の一杯の味噌汁を飲めること、及びそれに続き、ヘンプココアや果物を摂取することができること、そして一日の最後に良質な野菜をふんだんに使ったサラダを食べられることだ。それら以外に挙げるとするならば、自らの日々及び人生全体を綴る日記を執筆すること。これら三つが日々の最大の楽しみであり、喜びだと言える。列挙してみると、実に慎ましい楽しみ及び喜びだと思う。こうした慎ましい楽しみと喜びに絶えず満たされているのが自分の日々の特徴だ。

昨夜は特に、今後はより一層、作曲実践と食実践に意識を向けて行こうと思った。それらの実践と探究をより本格的に行い、それらを通じてこの世界に何らかの関与ができればと思う。もうそろそろしたら、起床してヨガの実践を終えてから飲んでいるチアシードがなくなるので、早朝の味噌汁を飲もうと思う。昨夜の日記で言及したように、今日からの味噌汁は特別だ。昨日の夕食で出た野菜のく

ずを使って、ベジブロスを作り、そこに今日はオーガニックの八丁味噌を溶かした味噌汁を作る。それがどれだけ美味しいかがもう想像できてしまうのが嬉しく、思わず笑みがこぼれる。

オーガニックの野菜から豊富な栄養素が溶け出してベジブロスになったのと同様に、今の私はそれをいただくことを想像するだけで、幸福感が溶け出し、いや自己が幸福感の中に溶け出してしまいたいようなのだ。

今、そのようなことを思った瞬間に、ひょつとすると幸福感というものは、このリアリティに大海のように最初から満たされているもの、あるいは空気のように、この世界に遍満しているものだと言えるかもしれないと思った。つまり幸福感というのは、私たちが生み出すものでもなく、獲得するものでもなく、遍満するその中に私たちが溶け出すことによって感じられる何かなのではないかということだ。

そうだったのだ。幸福感を感じるためには、溶け出すことがカギだったのだ。それを教えてくれたのが、昨夜の夕食で出てきた野菜くずたちだった。この日記を書き終えたら、早速そのベジブロスを使った味噌汁を堪能しようと思う。

味噌汁を一口飲んだ瞬間に、私はもう幸福感の中にいるだろう。いや厳密には、上述のように、幸福感というものが目には見えない空気のように遍満する性質を持っているのであれば、私はすでに今この瞬間も幸福感の中にいるのだ。あとはそれを自覚するかどうかだ。

確かに、今この瞬間にまだ味噌汁を飲んでいなくても、それを想像するだけで幸福感を感じている自分がいる。人間の想像力というのは興味深く、偉大である。

良質の食材を単体で摂ることも確かに十分意味があるが、食を組み合わせることによって発揮される妙にも現在注目をしている。例えば、トマトとアボカドの組み合わせだ。私はこれまでもそれらの食材を日々の食生活の中に取り入れていたが、両者を意識して一緒に摂ることはあまりなかったように思う。だが昨日からその組み合わせを意識して食べてみたところ、その組み合わせが良さそうだと体験的にも理解できた。実際に研究で明らかになっているのは、トマトに含まれるリコピンは、アボカドの脂質によってより吸収されやすくなるとのことである。これからも、アボカドは一日に半分を目安にして、トマトと一緒にいただこうと思う。フローニンゲン:2019/5/18(土)05:41

Time might have the ability to jump. Groningen, 16:38, Saturday, 5/18/2019

4390. ファイトケミカルとベジブロス

私は決して音楽学者、食学者、植物学者になろうとしているわけではないのだが、音楽に関する探究、食に関する探究、食の中でも植物やハーブ、さらにはスパイスに関する探究を意識せずとも進めている自分がある。

今、昨夜作ったベジブロスを基にした味噌汁に口をつけた。ひと口目をつけた瞬間に、その甘さに驚かされた。野菜のくずからこのような甘みが抽出されるなんて驚きであった。そこに少々、クミンなどのスパイスをまぶしてみると、味がさらに引き締まり、なんとも言えない美味である。八丁味噌との相性も抜群であり、ベジブロスに含まれる栄養と抗酸化作用を持つファイトケミカルが自分の内側にゆっくりと入っていくのがわかる。

早朝のこの時間帯にこうした飲み物を飲むことによって、一日がより充実したものになるだろう。起床してから一日を終えるまでの時間がなぜ充実感に溢れているかという、その一つには良質な食べ物と飲み物を摂取していることを挙げることができる。そこにベジブロスが加わったことは嬉しい。

今日も夕食にサラダを作るが、今日のサラダで出る野菜くずだけではベジブロスを作るのに十分ではないだろう。私は基本的に、リンゴのみならず、ニンジン、サツマイモ、アスパラガスなども洗って皮ごと食べる。もちろんそれを可能にしているのは、残留農薬のないオーガニックの野菜を選んでいるからということもあるが、基本的には野菜は皮ごと食べるため、野菜のくずはもともと少ない。

現在の夕食は、一日ごとに異なるメニューにしており、二日ごとにそれがローテーションされていく。今日はベジブロスの味を引き立ててくれる玉ねぎを摂取しないので、今日出るであろう野菜や果物のくず、例えば、ニンジンのへたの部分、セロリのへたの部分、アスパラガスの固い茎の部分、リンゴの芯や種などは、スープ用の器に入れてサランラップに包み、明日の夕食を作る際に出る野菜くずと合わせて、明日にベジブロスを作る際に活用したい。

今後かぼちゃを食べた際には、かぼやのわたや種を活用し、ごぼうを食べた際にもそのくずを活用してみようと思う。今調べてみたところ、驚いたことに、普段食べているアボカドの種と皮、さらにはオレンジの種と皮もベジブロスに使えるようであり、ブロッコリーの芯、セロリの葉、トマトのへたも量を控えめにすれば独特の匂いを気にせずに活用出来るそうなので、今日から早速それらを捨てずに保存しておきたい。

そのように考えてみると、ベジブロスに使える野菜や果物はかなりの種類と量になり、調理する際には一回分の出汁をとるのではなく、二日か三日分の出汁を取ることができそうだ。そのあたりを計算して水を測り、次回はまず二日分のベジブロスを作り、それを二日間に分けてゆっくりと飲んでいきたい。少し量が多ければ、朝と午後に分けて飲んでもいいだろう。

改めて驚くのは、昨日は玉ねぎの内側の皮だけをベジブロスにしたのだが、実は外側の皮も——外側の皮こそファイトケミカルが豊富——であり、ニンニクに関しても実の両端の部分しかベジブロスに入れていなかったのだが、硬い皮の部分もベジブロスに使えるそうだ。自分がこれまでどれだけ野菜を無駄にしてきたかを思うと、反省をしたい気分である。

ファイトケミカルはなんと1万種類以上あるかもしれないと言われており、今のところ発見されているのはそのうちの数百種類、そのうち研究が進んでいるのは10から20種類ほどとのことなので、今後ともファイトケミカルに関する研究動向については注目をしていきたいと思う。フローニンゲン:2019/5/18(土)06:57

No.1959: Allergic Response

I've eaten some raw asparagus in the last three days. I may be allergic to it because I start to cough after I eat it. Groningen, 20:48, Saturday, 5/18/2019

4391. 植物との一体感

気がつけば時刻は午前7時を迎えた。ベジブロスとファイトケミカルについて調査を進めていると、改めてそれらの奥深さに感銘を受けている。野菜や果物の中で、従来食べられないとされており、

ゴミとして扱われていた皮やヘタ、そして種に栄養素が凝縮されていることは注目に値する。そこに野菜や果物の生命力が凝縮しているのだろう。

そうした生命力の発露であるファイトケミカルは、特徴としては様々があるが、抗酸化力と免疫力は非常に重要なものになるだろう。そもそも野菜や果物といった植物は、動物のように動いて外敵から逃げるができないため、虫のみならず、紫外線や細菌などを含めた外敵から身を守るためには、自分の内側で外敵から身を守る成分を作り出す必要がある。それがまさにファイトケミカルの源泉なのだが、これを私たち人間が摂取した時に、私たちにとって良い影響を及ぼす点が驚きである。つまり、私たち人間がファイトケミカルを体内に摂り入れる際に起こっているのは、まさに植物がそれを発揮しているのと同じ働きが起こっているのである。ここに私は、人間と植物の一体感を感じる。

植物が自己防衛をするために生成するファイトケミカルが、私たちの身体を整え、私たちにとっての各種の外敵から身を守ってくれることに役立つ点に、植物と人間の共生及び植物の偉大さを実感せざるをえない。人間が植物を取り入れた際に起こる効果や効能については、独自に探究を進めていこうと思う。ジョン・エフ・ケネディ大学に入学して以降、意識の探究を進める過程の中で、様々な植物を摂取する実験をしてきたのであるが、その時の実験結果も思い出しながら、書ける範囲のことを今後書き留めておくのも良いかもしれない。

植物に含まれるファイトケミカルは近年、第6の栄養素と言われる食物繊維に続いて、第7の栄養素として注目されている。特に、私たちの身体の健康の維持・促進に働きかける「生体調節機能」に関する研究が進められているようなので、このあたりは引き続き研究結果の調査をしていきたい。

今日明日と時間を作りながら、以前購入したハーブに関する辞典的書籍“The Herbalist’s Bible: John Parkinson’s Lost Classic Rediscovered (2014)”と“Encyclopedia Of Herbal Medicine: 550 Herbs and Remedies for Common Ailments (2016)”、さらにはスパイスに関する辞典的書籍“The Science of Spice: Understand Flavour Connections and Revolutionize Your Cooking (2018)”を読み進めていこうと思う。

今日はこれから早朝の作曲実践を行い、正午前にジョギング兼ウォーキングを兼ねた買い物に出かける。近所の河川敷をある地点まで走り、帰路はゆっくりと歩いて近所のスーパーに行く。そこで

リンゴとバナナを購入したいと思う。自宅に戻ってきてからは仮眠を取り、仮眠後からは監訳書のレビューを進めていきたいと思う。昨日の段階で、「はじめに」の追加修正を終え、今日は「解説」の箇所追加修正を加えていく。

昨日編集者の方とオンラインミーティングをしたおかげで、追加修正事項の文章のイメージができしており、何をどのように書けばいいのかの案を裏紙に書き留めているので、それを基にすればそれほど時間をかけずに追加修正が終わるだろう。それが早めに終われば、今度は本文のレビューを一言一句進めていく。三校に対するレビューが一応最後のレビューということなので、丁寧にレビューをしたいと思う。フローニンゲン:2019/5/18(土)07:20

No.1960: A Gentle Hope

I found a gentle hope in the early morning. Groningen, 11:08, Sunday, 5/19/2019

4392. この世界の奥深さ:今朝方の夢

天気予報では今日は終日曇りの予報だったが、今は少しばかり朝日を拝むことができ、早朝の優しい太陽光が地上に降り注いでいる。

書斎の窓から見える景色は、冬の時代に比べると、本当に色とりどりになった。これからやってくる季節は、色の季節なのだ。もちろん、冬の時代にも色はあったが、これから夏に向かっていくまでの時期は、生命の力強さを感じさせてくれる澁刺とした色を眺めることができる。例えばそれは、新緑の色であったり、草花の鮮やかな色として顕現する。

これからの季節、そして秋や冬も含めて、季節固有の色に着目をしていきたいと思う。色彩辞典を入手すれば、色に対する私の感性がさらに変化し、世界がまた違って見えてくるだろう。そう考えると、この世界は一体どれほどまでに奥深いのかと思ってしまう。絶えず見えないものがあるということ、絶えず感じられないものがあるということ。そこに世界の奥深さがあり、私たちの成熟の余地がある。

つい先ほど、洗濯をするために衣服を洗濯機に入れたのだが、その時、後90年間ほどオランダの土地で生活することも全く不可能ではなく、むしろこの地で穏やかな客死を遂げたいという思いが湧いた。オランダという国が持つ進歩性と落ち着き、それらを考えてみた時に、ひよっとすると、この

国で生活をする中で私は生涯を閉じるかもしれない。もちろん、ノルウェーやフィンランドに別の生活拠点を構えることや、この年末に足を運ぶマルタ共和国にも生活拠点を設ける可能性はある。だがそうだとすると、私にとって重要な拠点になるのはオランダという国のような気がするのである。そんなことを先ほどふと思った。

今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったの、それについて振り返り、その振り返りが終わった後に早朝の作曲実践を行う。夢の中で私は、大学時代のゼミナールの同期の一人(NK)と話をしていた。彼女とは食に関する話で盛り上がり、ここ最近私が知った幾つかの興味深い発見事項について共有をした。食に関する話で盛り上がった後に、彼女は一つの動画を見せてくれた。それは彼女が以前に出演した劇に関する動画であり、幾つかなかなか刺激的なシーンがあったが、彼女はそれらのシーンを含め、動画を見せている最中に色々と解説をしてくれた。まずはそのような夢を見ていたことを覚えている。

次の夢の場面では、私は小中高時代の友人二人(TK & AF)と一緒に、畳部屋で話をしていた。その部屋は、どこか私が小中学校時代を過ごした自分の部屋のようにも見えた。二人との会話を楽しんだ後、私は用事があったので、その場を離れる必要があった。そこで二人に別れを告げようとする、それまで気づかなかったが、同じ中学校の女子バスケ部の先輩が部屋にいて、にこやかな笑みを浮かべてこちらを見ていた。その先輩とは中学校時代に話をした記憶はほとんどなく、ただ数年前に地元で行われた友人の結婚式に参加した時に、その先輩が偶然にも式場で働いており、二言三言話をしたことを覚えている。

その先輩は笑みを浮かべながら、部屋から出て行こうとする私に向かって笑顔で何かを話した。その内容については覚えていないが、たわいもないようなことだったように思う。それに対して、私も笑顔で返答し、部屋を出ようとした。すると、部屋に置かれていたおもちゃか衣服の収納ケースの外側に、一匹の黒い小さな虫が動いているのを見つけた。それはハサミムシのような虫だった。そこで私は、友人の一人(AF)に、その虫を捕まえてもらうことをお願いし、部屋を出て行くことにした。今朝方の夢はそのような内容だった。

私の夢の中では、時々虫が出てくることがあり、虫に対する感情も夢によって様々である。今朝方の夢に関して言えば、黒い小さな虫を見たときに、特に気持ち悪さもなく、むしろそこに可愛らしさを

感じ、友人にその虫を捕まえてもらうことをお願いしたものの、殺生するのではなく、どこかに逃がしてもらおうと思っていた。あの小さな黒い虫も、きっと私のシャドーの何かしらの一部であることを考えると、あの虫は自分のシャドーのどのような側面を映し出したものだったのだろうか。黒色のハサミムシが象徴するものはなんだろうか……。フローニンゲン:2019/5/18(土)07:45

4393. 植物への関心:アマニ油の摂取量について

時刻は午後の1時に近づいている。幸いにも天気予報とは異なり、これまでは晴天が続いている。爽やかな微風がフローニンゲンの街をゆったりと歩いている。

つい先ほど、ジョギング兼ウォーキングを兼ねて近所の河川敷に行ってきた。今日は土曜日のためか、河川の対岸の広場に家族連れの人たちが集まっており、何かイベントが催されていた。司会者が話すオランダ語がマイクを使ってこちらまで聞こえてきたが、何のイベントなのかはよくわからなかった。

外で20-30分ほどの適度な運動をすることによって、ほどよく太陽の光を浴びることができ、気分も爽やかになる。河川敷のサイクリングロードの道端に咲く様々な草花を眺めながら、それらの中で食用はあるのかどうか、あるとすればどのような栄養や効果を持っているのかが気になっていた。今の私は、植物に強い関心を示しているらしい。

ここ最近では、毎朝起床してすぐにオイルプリングをし、ヨガの実践をした後に、アマニ油を大きじ一杯ほど飲んでいる。その際に、チアシードが含まれた水を一緒に飲んでいるのだが、今朝気付いたのは、ここにさらに夕食でアマニ油をサラダにかけると、どうやら逆にオメガ3脂肪酸の摂りすぎになるのではないかということだった。その他にも、早朝にアマニ油とチアシードを摂取すると、便通が良くなりすぎるのか、少なくとも午前中に二回は排便がある。適量が二回排便されるというのはとても望ましいのだが、問題は二回目の便はかなり軟便であり、下手をすると下痢に近いということである。おそらく、一回目の便は昨夜食べた夕食の食べカスが多く含まれたものであり——多くと言っても便に含まれる食べカスは全体の5%から7%らしいが——、二回目の便の多くは、腸内細菌の死骸と腸の粘膜が剥がれ落ちたものであり、アマニ油とチアシードは特に二回目の便を軟らかくしすぎているような気がしている。

明日からは、早朝の摂取量を大きじ一杯ではなく、小さじ一杯に減らしてみようと思う。それでも軟便が出る場合には、アマニ油を摂るのか、チアシードを摂るのかのどちらにしてみようと思う。こうした実験はまだまだ積み重ねていく必要がある。

午前中にふと、いつか自分で野菜や果物を育ててみたくなった。思い返してみると、父方の祖父は、生前は自宅の畑で野菜や果物を育てていた。そこで育てられた野菜や果物はどれも美味しく、私の記憶の中でその味は今もまだ鮮明に残っている。

祖父だけではなく、父もマンションのベランダで野菜や果物を育てている。そうしたことを考えてみると、野菜や果物を自分で育ててみたくなるというのは、二人の血を引いているからなのかもしれない。

今は旅行で7日から10日、日本に一時帰国する際には二週間以上自宅を空けることがあるので、栽培するとなると野菜や果物の手入れが難しいが、それぐらいの期間、水や栄養を与えなくても生きていられるような品種があれば、それをまず育ててみたいと思う。この件についても調査をしてみよう。フローニンゲン:2019/5/18(土)13:11

4394. 食べ物アレルギーについて

昨日に引き続き、今日もとても穏やかな朝の世界が広がっている。土曜日が終わり、今日から日曜日が始まる。時刻は午前7時を迎えようとしており、今この瞬間のフローニンゲンは明るさやと穏やかさを持っている。空には霧のような薄い雲がかかっているためか、朝日の光がいつもより柔らかい。風はほとんどなく、微風の世界に小鳥たちの鳴き声がこだましている。

昨日の夕食後、私は一つ大きなことに気づいた。それは、食べ物アレルギーに関するものである。先日街の中心部のオーガニックスーパーに足を運んだ時、そこで美味しそうなアスパラガスを購入した。この三日間アスパラガスを三本ほど生で食べてきたのだが、それに対してアレルギー反応を起こしてか、喘息のような症状が突然現れたのである。それは食後しばらくしてから現れ、ひどい時には完全に寝付くまで治ることがなく、睡眠の妨げになっていた。幸いにも昨夜の症状はマシであったが、一昨日まではかなり重たい症状であった。

以前にアスパラガスを生で食べた時はなんともなかったのですが、アスパラガスに対するアレルギー反応だと決めつけることはできないのだが、その他の食べ物は普段通りであること、そして食後にそうした症状が突然現れ始めたことを考えると、アスパラガスに多少なりとも原因がありそうだ。または、今回はアスパラガスを腐らせないために、量を前回以上に摂るようにしていたことも関係しているかもしれない。

昨日の症状はマシだったとはいえ、食後にこの症状が出ると、食後の活動に集中することができず、この件に関しては真剣に対処する必要がある。そもそも、食べ物アレルギーに対する反応として一番多いのは、皮膚に現れるものであり、私のように呼吸器系に症状が出るというのは、実は症状としては重たいということがわかった。食べ物アレルギーに関しては一度検査をする必要があるのかもしれないが、現時点では、普段食べていないものを食べた時に起こる身体反応を見て、自分なりに何が自分の身体に悪そうかを考えていくことにする。

この一件を持って、二転三転するが、やはり固形物の摂取は基本的に果物を中心にしたほうが良さそうだと思うされた。生命活動の維持と健康に必要な五大栄養素と食物繊維という六番目の栄養素を加え—昨日の日記で書き留めた通り、七番目の栄養としてファイトケミカルを考慮することも大切だろう—、それぞれの栄養素の目安摂取量を調べ、現在摂り入れているものとの対応関係を調べてみた。

タンパク質に関しては、ヘンプパウダー、カカオパウダーに豊富に含まれており、そこには食物繊維、ビタミン、ミネラル類も豊富に含まれている。また、使用としているアマニ油には良質な脂質、とりわけオメガ3脂肪酸が豊富に含まれており、現在ニンジンを食べることによって得ていた抗酸化物質の1つ「β-カロテン」は、オリーブオイルにも含まれているとのことなので、ニンジンもあまり食べる必要がないのではないかと思えてきた。もちろん、ニンジンに含まれていてオリーブオイルに含まれていない栄養素もあると思うが、ここしばらく野菜をかなり多く夕食で食べてきた経験からすると、やはり野菜を消化することに腸が働きすぎているような印象を受ける。

確かに、ニンジンを茹でるようになってからは、消化が助けられたとは思いますが、今後はやはり、野菜からより果物にシフトしていくような食生活にしていこうと思う。消化という観点からは、ナッツ類に関しても再度見直しを行う。

果物、良質なオイル、味噌、ヘンプパウダーやカカオパウダーに加え、継続的に摂取していくものがあるとなれば、炭水化物を含んだサツマイモや、たんぱく質を含んだ豆腐などになるだろうか。今の自分の身体に最も合致した食べ物の種類とその構成を決定していくのはもうしばらく時間がかかりそうだが、少しずつ見えてきているものがある。フローニンゲン:2019/5/19(日)07:11

No.1961: The Ascension of a Heavenly Maiden

The evening seems to represent the ascension of a heavenly maiden. Groningen, 17:26, Sunday, 5/19/2019

4395. 消化時間と腸の働き

昨夜から今朝にかけて、固形物として何を摂取するのが今の自分の身体及び精神にとって最も望ましいのかを考えている。そもそも、消化吸収や免疫機能の維持など、生命に直結する働きをしてくれる腸は、私たちの身体の中でも一番重労働を強いられている臓器である。

腸は、絶えず新しい細胞を生み出すことでその機能を保っており、一日から三日という非常に短い時間で細胞が入れ替わっている。細胞の入れ替わりを促し、それでいて腸に重労働をさせないことが重要であると考えており、そうした点において、どのような固形物を摂取していくのが良いのかを考えていくことは大切だろう。

食べ物によって消化の時間は異なり、例えば果物は約40分、野菜は約2時間、ご飯などの炭水化物は約8時間、肉類は約12～24時間ほど消化に時間がかかるらしい。こうしたことから、私は肉類を控えていこうと思う。これまでの自分の腸内環境の様子を考えてみたときに、肉類を摂取することが、まるで「肉類アレルギー」とでも呼べるかのような反応を引き起こしていたように思うので、これからは肉類アレルギー、あるいは動物性タンパク質アレルギーがあるのではないかとあえて思い込むことによって、それらを摂取していくことを避けていく。今後仮に会食の機会があった場合においても、そうした理由から肉類さらには動物性タンパク質が含まれるものを摂取することは極力避けていこうと思う。

この二ヶ月半ほど腸内環境に良い食事を続け、腸にあまり重労働をさせないように意識はしていたが、ご飯や肉類よりも消化に良いとされる野菜を食べ過ぎてしまうことが何度かあった点は反省しなければならない。先日のバルセロナ・リスボンの旅行中においてもそのようなことがあった。

今後は、いかに腸を休めてあげるか、そして腸の機能を最善のものにしてあげるかを意識しようと思う。現代人は、何かと食べてないと不安になり、また逆に、食べれないことを不安に思いがちであるが、そうした不安を乗り越え、日頃から酷使されている腸にいかに休息を与えてあげるかが、心身の健康には大切だろう。

この一ヶ月間は断食をしていなかったが、腸を休める意味でも、来月あたりに三日間ぐらいの短い断食をしようかと考えている。これまでの断食でも明らかになっているが、普段私が摂取している、味噌汁、白湯をヘンプパウダーやカカオパウダーに溶かしたのものには、タンパク質、ミネラル、ビタミンに関して十分な栄養があり、断食が全く辛くなく、実はそれらだけでも生命活動の維持・促進が十分に行えているように思う。

それらの食材に加え、オメガ3脂肪酸が豊富に含まれるアマニ油、あるいはオメガ3脂肪酸とオメガ6脂肪酸が最もバランス良く含まれるヘンプオイル、オメガ9脂肪酸を豊富に含むオリーブオイルなどのオイル類を摂取するようにすれば、固形物を全く摂らない断食がさらに行いやすくなるだろう。

今後は、腸をいかに休め、その働きを最良のものにする食実践を模索していこうと思う。そこには定期的な断食が含まれるだろうし、断食をしていない期間においては、いかに栄養を確保しながらも、消化に良い果物以外の固形物を摂取しないかがカギを握るように思う。現在冷蔵庫にある野菜を使い切ったら、野菜として摂取するものはトマトとサツマイモ程度に留める食実践に移行していこうと思う。フローニンゲン:2019/5/19(日)07:43

No.1962: A Cloak of Invisibility at Night

As today approaches the end, it is being covered by a veil. When tomorrow comes, a new day will uncover it. Groningen, 20:32, Sunday, 5/19/2019

ここ最近では食に関する調査をすることが多く、それに関して日記を書き留めることが多いように思う。そうしたことの背景には、食実践というものが、作曲実践と同様に、自分の人生を大きく変えてくれるものであり、食実践の内容いかんによって、人生の質を決定付けると痛感していることが挙げられる。

食生活を抜本的に見直し、腸内環境を整えてみると、驚くほど心身の調子が良くなり、毎日をより充実感と幸福感を持って過ごすことが可能になっている。幸福感を司るセロトニンの90%が腸にあるというのうなづける。現代人はひょっとすると、腸内環境を悪化させるような食べ物を積極的に、あるいは好んで—さらには社会によって仕掛けられて・洗脳されて—食べることを行い、腸内環境が悪化することによって、セロトニンがうまく分泌されず、幸福感を感じられないまま毎日を過ごしているのではないかと危惧する。そのような思いから、今後も食に関する探究を進め、自らの食実践を通じて様々なことを検証しつつ、得られた知見を何かしらの形で共有していこうと思う。

ここ最近では、便だけではなく、排出される尿にも着目している。昨日尿の色や匂いを観察していると、食生活を変える前の尿とは色や匂いが異なっていることに気づいた。以前の私の日中の尿は、色はほとんどなく、ほぼ透明だったのだが、現在は薄い黄色がかっている。黄色い尿は、これまでは起床直後にしか出ていなかったため、最初私は、今の食生活ではむしろ栄養を摂りすぎているためにそのような黄色の尿が出るのではないかと思った。

そこで尿についても調べてみると、実は以前の尿は、水分を摂りすぎる場合に見られるものだとわかった。一方で、正常な尿は薄い黄色をしていることがわかり、今の尿は正常なものだと捉えてもあまり問題はないかと思った。以前の尿の色は、水分の摂りすぎがその要因にあるということを考えると、ひょっとするとこれまでの私は、漢方医学でいうところの「水毒(水分を摂りすぎることによる問題)」の症状にあったのかもしれない。また、尿の匂いについては、それは尿に含まれるアンモニア濃度と関係しているとのことであり、匂いについても引き続き調べてみようと思う。

先ほど、早朝の一杯の味噌汁を飲んだ。朝に飲む味噌汁は、有機八丁味噌を白湯に溶かしたものであり、夕食時にはオーガニックの玄米味噌か麦味噌をサラダに和えたり、味噌汁として摂取したり

している。味噌汁は一般的に塩分が高いと思われがちであるが、実は味噌汁として摂取するときは、塩分濃度は人工的に塩が大量に加えられた加工食品と比べて、その塩分量は大した値ではないことがわかっている。

また古くから、「味噌は医者いらず」という格言にもあるように、味噌には生命を維持するために不可欠な必須アミノ酸8種類(9種類と言われることもある)がすべて含まれていたり、ビタミン類(B1・B2・B6・B12・E・K・ナイアシン・葉酸・パントテン酸・ピオチンなど)や、さらには無機質(ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム、リン・鉄・亜鉛・銅・ヨウ素・セレン・クロム・モリブデン)も豊富に含まれている。それらに加えて、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、食物繊維などが含まれている点も注目に価する。

味噌汁を早朝に飲み、夜に味噌を使った料理を取り入れることで、随分と心身の調子が良くなっていることを実感する。味噌には色々な効能があるが、先ほど調べていると、味噌の老化防止の働きに関する研究に行き着いた。

味噌は、発酵されることによって老化制御機能が生まれるというのは直感的にすぐに納得がいく。これはひよっとすると他の発酵食品にも当てはまるのかもしれないが、味噌は発酵される過程の中で、自らが死滅してしまわないように、すなわち酸化をしまわれないような成分を自ら作り出しているのではないかと思う。そのような仮説を持ってさらに調べてみると、確かに味噌は熟成を通じて、抗酸化力を高める物質を生成しているらしいことがわかった。そのような特徴を持つ味噌を私たちが取り入れることによって、老化を抑制することが可能になるというのは理解しがたいことではない。フローニンゲン:2019/5/19(日)08:36

No.1963: A Pellucid Flow in the Morning

I'll start today's activities, feeling a pellucid flow in the morning. Groningen, 09:08, Monday, 5/20/2019

4397. 今朝方の夢

今日は午前中から比較的暖かく、早い時間帯にヒーターを切った。今は書斎の窓を開けており、街路樹や庭の木に止まっている小鳥たちの鳴き声がより鮮明に聞こえて来る。幸いにも今日も天気が良いので、正午過ぎに、ランニング兼ウォーキングがてら、街の中心部のオーガニックスーパーに買い物に出かけたいと思う。

今日はまだ今朝方の夢について振り返っていなかった。ただし、起床してすぐに夢の内容を裏紙にメモしておいたおかげで、夢の中のシンボルや夢のストーリーについてはよく覚えている。あえて起床してから時間を空けて夢を振り返るというのも悪くはあるまい。

夢の中で私は、少し薄暗い部屋の中にいた。その部屋は、外の世界と直結しており、ドアの外は列車が止まる駅になっていた。その部屋の中では、大学生ぐらいの青年たちが何列かにわたって整列をしていた。皆一様に無言であり、黙って列をなし、同じ方向を見つめていた。彼らの視線の先には、外側の世界であった。

今、彼らを客観的に描写をしたが、夢の中の私自身も列に並んでいる一人だった。私の前には多くの学生が並んでおり、ちょうど外の世界に遠い場所に私は立っていた。前に多くの学生が並んでいるのはわかったが、後ろにどれぐらいの学生が並んでいたかは定かではない。感覚的には、私が最後尾に立っているか、もう一人後ろにいるかぐらいではなかったと思う。

部屋の左から二番目の列に立っていた私は、一番左の列を見ると、その列の最後尾あたりに知人がいるのを見つけた。その知人の方は、私の専門領域と同じ領域に関して造詣が深く、時に意見交換をするような関係である。その方も黙って列に並んでいた。

しばらくすると、どこかの列の誰かが挙手をして、何かを語り始めた。見ると、その人物は、大学時代のサークルの後輩であり、彼は、この現代社会の病的側面について適切な批判を加えるような発言をした。私は彼の批判に共感をし、こうした場で自らの意見を述べる彼の姿に感銘を受けた。私の知人も同様のことを思ったようであり、彼が発言を終えた後、知人は彼の元に近寄って行き、彼の耳元で何かを囁いていた。おそらく、「よく言った」というような激励の言葉なのではないかと思う。

私は、知人と後輩の後ろ姿を遥か後方の場所から眺めていた。すると、その集会のようなものが終わり、全員はその場で解散となった。その場にいた学生たちは一気に消えていき、残された私は外に出て、列車に乗ってどこかに移動しようと思った。

すると、私のすぐそばに、小中学校時代の友人(KM)が現れ、彼は車椅子に乗っていた。「どうしたの？」と彼に尋ねてみると、どうやら足を怪我してしまったらしい。松葉杖をつく以上に怪我の状態は悪いものなのかと私は心配し、列車が到着するプラットフォームまで彼を送ることにした。

集会があった場所から外に出てみると、実はその部屋がある建物は大きなイベントが行えるようなドームのような建物であることによく気付いた。私はドームのようなカーブを描いた白い建物を眺めた後、友人と会話をしながら駅の改札口に向かった。すると友人は、彼が今ハマっているRPGゲームについて話を始めた。私はそのゲームをやったことがないので、その内容については全くわからなかったが、想像力を働かせながら、彼に色々と質問して、そのゲームについて理解しようと努めた。

しばらく歩くと、改札口に到着する直前に歩道橋のようなものがあり、車椅子ごと持ち上げて彼を運ぶ必要があった。それは少々大変かと思った瞬間に彼の方を見ると、彼はもうその場にはいなかった。すると突然、私の右側に、二人のおじさん、ないしはおじいさんが現れ、彼らは機敏な動きを見せて、空高くジャンプをし、ピョンピョンと飛び跳ねながら歩道橋を軽々と進んでいった。彼らの動きを見て、私も同じことができると思い、ジャンプをしてみると、彼ら以上に高さが出てしまい、一回のジャンプだけで歩道橋を登りきり、駅の改札口が見える場所に辿り着いた。

すると二人のおじさんたちが、「今のは少々ジャンプしすぎだね」と私に述べた。私もそれを自覚していたので、「今度からは気をつけます」と述べた。そこで夢の場面が変わった。フローニンゲン：

2019/5/19(日)11:54

4398. 今朝方の夢の続き

つい先ほど今朝方の夢について書き留めていた。起床してから6時間ほどが経っていたにもかかわらず、細部やストーリーについて随分と覚えているものだと思った。もちろん、それを支えてくれてい

たのは、起床してすぐにメモをしたことであり、メモをしておけば、時間が空いたとしても夢の振り返りに支障がないのではないかと感じさせられる。さらには、あえて時間を空けて夢を振り返ることによって、夢の鮮度を保ちながらもより冷静に夢を振り返ることができるような気がしている。

そのようなことを考えていると、今朝方の夢の続きを思い出した。夢の中で私は、中学校時代に野球部に所属していた小柄な友人(TS)と会話をしていた。なにやら、彼はこれから、クラス対抗で何かの試合をすることを学年に提案したいとのことであった。私は、その提案は名案だと思い、早速形にしていこうと彼に伝えた。すると、その場で即座にそれが形になり、今からクラス対抗でサッカーの試合をすることになった。私のクラスのメンバーは、もうすでにある建物の一階のロビーで待機しており、いつでも試合ができる状態だった。

試合開始時間がギリギリになっても、対戦相手のクラスがやってこず、私たちは不安と苛立ちのようなものを感じ始めていた。いざ試合が始まる数分前になって、ようやく対戦相手のクラスが姿を現した。彼らは一列になってロビーに入ってこようとしており、私は彼らの表情を見たときに、とても暗いと思った。そして、雰囲気も暗いように感じられたので、「あんなに雰囲気が暗くて大丈夫か？」と、相手のクラスを心配するような、そして少し皮肉めいた言葉を私は近くのクラスメートに述べた。

すると、相手のクラスのメンバーの数名かが、「聞こえてるよ」と苦笑いをしながら述べた。どうやらロビーのガラス扉は非常に薄いものであり、ロビーの中の声が外に漏れてしまっているようだった。私は事実を述べたまでだと思っていたので、別に彼らに詫げる言葉を投げかけなかったが、雰囲気が暗いというのは言わなくてもいいことだったかとも知れないと内心思った。そこで夢の場面が変わった。

最後の夢については、その感覚をよく覚えている。端的には、大きな感動に包まれた夢だった。

夢の中で私は、見慣れない小学校の校庭にいた。どうやらそこは、高校一年生の時に知り合った友人(HH)が通っていた小学校のようだった。夢の中の私は、肉体を伴ってその校庭にいたのではなく、校庭を俯瞰して眺めるような目だけがそこにあった。その友人の担任を務めていたらしき教師が、校庭の鉄棒付近で、観察者として目だけある私に話しかけてきた。その内容は、友人が小学校時代に鉄棒の練習を懸命に行ったエピソードに関するものだった。その友人は、もともと運動神経

が良かったのだが、その教師曰く、彼がまだ三年生か四年生ぐらいの時に、鉄棒のある技を本当に一生懸命練習していたそうだった。

その技は、普通の子供にできるものではなく、彼もすぐにはその技ができなかったとのことである。そこで友人は、ある金曜日と土曜日の丸一日をその技の練習にだけ捧げたそうである。しかも、金曜日というのは普通に学校の授業がある日だったらしく、友人は先生に鉄棒に対する熱意を伝え、授業を全部休む形で、ただひたすらに鉄棒の練習に明け暮れたようだった。

私は、その二日間、友人がどのように過ごしていたのかをビジョンとしてその一部始終を見た。それは本当に血の滲むような練習であった。それでいて、彼は練習そのものを心底楽しんでいるようだった。朝から晩まで、朝食と昼食は当然のことながら摂ることなく、日が暮れるまで練習をしている彼の姿を私は見ていた。黄色いタオルを使って汗を脱ぎながらひたすらに練習に明け暮れていた友人は、土曜日の最後の最後になって、その技を見事に完成させた。

最初にその技がうまくいった時の友人の喜びはとても大きなものであり、練習の一部始終を見ていた私も大きな感動に包まれ、思わず感動の涙が溢れてきた。技が完成し、夕日に照らされた校庭をゆっくり去っていく友人の背中が光り輝いていた。そこで目を覚ました時、フローニンゲンには輝く朝がやってきていた。フローニンゲン:2019/5/19(日)12:35

4399. 大麦若葉とマカ

時刻は午後3時を迎えようとしている。日曜日がゆっくりと夕方に向かっている。

今日は正午に、街の中心部のオーガニックスーパーに立ち寄った。道中、ジョギングとウォーキングを兼ねた運動を行っており、街を吹き抜けるそよ風が大変心地良かった。

本日スーパーに足を運んだのは、味噌が切れかかっており、早朝の味噌汁に活用する八丁味噌はまだあったのだが、夕食時に活用する味噌が切れており、お気に入りの玄米味噌を購入するためだった。それに加えて、カカオニブも切れかかっていたので、合わせてそれも購入した。

ここ最近、試行錯誤をしているように、今後固形物を果物にシフトしていく中で、緑黄色野菜に含まれる栄養素をしっかりと摂っていく必要があり、確かに現在摂取しているヘンプパウダーにも十分な栄養が含まれているが、一つの食材からそうした栄養素を摂取するのではなく、他の食材からも摂取したいと考えていた。特に、他の植物の栄養素が凝縮されたパウダーから摂取できれば、消化吸収の観点からも最善であると思っていた。

そうした考えを持ちながら、以前から注目していた“barley grass”のパウダーを手にとってみた。barley grassとは大麦若葉のことであり、青汁の原料として有名である。大麦若葉の注目すべき点は、ヘンプと同様に、豊富な栄養素が含まれていることである。ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素を含んでいる。そしてさらに、大麦若葉にはSOD(スーパー・オキシド・ディスムターゼ)という抗酸化酵素が含まれていることが注目に値する。

大麦若葉の栄養素についてより具体的に調べてみると、ビタミンCはレタスの約8倍、カロテンはにんじんの約6倍、カルシウムはほうれん草の約7倍も含まれているとのことである。また、大麦若葉に含まれる「緑の血液」と呼ばれるクロロフィル(葉緑素)は、コレステロールの低下や整腸作用を助け、食物繊維には大腸の機能を改善してくれる。特に食物繊維に関しては、大麦若葉にはりんごの約10倍の食物繊維が含まれているとのことである。

早速今から、大麦若葉のパウダーを水に溶かして飲んでみようと思う。他のパウダー類は白湯に溶かすことが多いが、青汁は冷たいままで飲んだ方が栄養素を摂取できると言われており、実際に私も昔は水に溶かして青汁を飲んでいたので、先ほど購入した大麦若葉のパウダーは、まずは水に溶かして飲んでみようと思う。大麦若葉に含まれるビタミン類は熱に弱いので、やはり水に溶かすのが良いだろう。

そしてもう一つ、スーパーで以前から気になっていたのはマカパウダーである。マカは滋養強壯で有名な食べ物であり、改めてそれについて調べてみた。マカは、アブラナ科の球根野菜であり、見た目はカブのようである。マカの興味深い点は、数年間は土地を不毛にするとと言われるほど、土壌の栄養を吸収して育つことである。一度収穫した後のマカ畑は、約5年の休耕が必要だとも言われ

ている。そのように、土地の栄養を存分に吸収したマカだからこそ、栄養が豊富に含まれているのだろう。

マカに含まれる栄養成分について調べてみると、ビタミンB類、ビタミンC、ビタミンE、ナイアシン、カロテン、鉄、銅、亜鉛、リン、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、9種類の必須アミノ酸(トリプトファン、ロイシン、イソロイシンなど)、非必須アミノ酸(グルタミン酸、アスパラギン酸、アルギニンなど)が含まれていることがわかった。現在の自分が摂取している食材を考慮して、一度試しにマカのパウダーを購入し、しばらく飲んでみて、それがどのような影響を心身に与えるのかを観察してみたいと思う。フローニンゲン:2019/5/19(日)15:09

4400. 夢の中のモンゴル人が教えてくれたこと

今日はこれから午後の作曲実践を行いたいと思う。その際には、スクリヤービンに範を求めていく。短調の調性をベースにして、幾つかの教会旋法を活用してみたい。今後は、スクリヤービンのハーモニーに対する感覚をより深く理解し、それを自分の感覚の育成に役立てていきたいと思う。これから行う作曲実践においても、スクリヤービンのハーモニーの感覚を意識する。

作曲実践を終えたら、監訳書の三校のレビューを進めていく。今日、明日、明後日と十分な時間を確保して、最後のレビューを進めていきたい。

つい今しがた、先ほど街のオーガニックスーパーで購入した大麦若葉のパウダーを水に溶かしたものを飲んでみた。瓶の封を開け、まずはその香りを嗅いでみると、なんとも懐かしい香りがした。以前日本にいた時に毎日飲んでいて青汁を思わせる良い香りだった。水に溶かしてみた時、その香りがさらに引き立ち、一口飲んだ際に、そのコク——人によっては苦味と感じるのかもしれないが——が抹茶のようであり、私にとってみれば、とても爽やかな味わいであった。

これを飲んでみると、日本を思い出すかのようなようである。青汁は日本では昔から飲まれていたためか、青汁の原料として用いられている大麦若葉をお茶のようにして飲むことによって、母国とのつながりを感じるから不思議である。直感的にこの飲み物は、自分にとって不可欠なものだとわかったので、今後も継続して飲んでいきたいと思う。

近所のスーパーから自宅に戻っていると、途中でふと、今朝方の夢の断片を思い出した。ちょうど、オランダの象徴でもある赤レンガの家々が立ち並ぶ場所を歩いている時だった。思い出された夢の断片の中で、私は一人の見知らぬモンゴル人の男性と話をしていた。彼は日本語が流暢であり、さらには日本語のみならず、英語とドイツ語か何かが堪能であった。

私の横には、オランダではないが、他のヨーロッパ諸国で生活をしている友人がいた。そのモンゴル人は、私たち二人に、自分たちが住んでいる国の言語をどれだけ話せるのかを尋ねてきた。私の横にいた友人は、その国の言語がまだほとんど話せないようであった。一方、私に関しても、オランダでは英語が十分に通じるということから、私のオランダ語も全くもって大したことはない、そのモンゴル人に伝えた。

するとそのモンゴル人は、「そんなことではダメだ」と声を荒げて述べた。そこからそのモンゴル人は、その国の母国語をしっかりと学ぶことの大切さを私たちに説いた。それを聞きながら、これまではオランダ語を学ぶ必要性と動機がまだそれほど高くなかったが、確かにそのモンゴル人が述べることにも一理あると思い、やはりどこかをきっかけにして、オランダ語を真剣に学ぶ必要があると思わされた。

そのような夢を見ていたのを、スーパーの帰り道に思い出していた。歩きながら私は、スーパーでレジの店員とオランダ語でやり取りをしていたのことを振り返っていた。会話の終わりど別れ際に、もう少し気の利いたオランダ語を述べた方が良かったと反省する自分がいた。昨日も、オランダ政府から郵便で届けられた税金に関するオランダ語で書かれた文書を、英語に翻訳しながら解読していたが、辞書なしで理解できることに越したことはないと思わされていた。

オランダという国とどのように関わり、この国で永住をするつもりであれば、やはりもう少しオランダ語を理解できるようになりたいと思う。ライティングを除き、リスニング、スピーキング、リーディングに関して自分なりにまずは納得のいく水準でオランダ語を活用できるようになるには、少なくとも2年ぐらいの時間が必要だろうか。夢の中で現れたモンゴル人が述べていたように、自分が生きて行く国の母国語を継続して学ぶこともどこかで必ず習慣化させたいと思う。フローニンゲン:2019/5/19(日)

15:31

No.1964: The Power of Barley Grass

I purchased a powder of barley grass at an organic supermarket yesterday. I drank it this morning, and I felt the positive power and effectiveness. Groningen, 12:36, Monday, 5/20/2019