
発達理論の学び舎

Back Number: Vol 204

Website: 「[発達理論の学び舎](#)」



目次

- 4061. 今朝方の夢の続き
- 4062. 至宝のようなオルガンの集う街フローニンゲン: 古楽器のコンサートに参加して
- 4063. フローニンゲンに自分を留めたもの
- 4064. サマータイム開始の日曜日
- 4065. マンハッタンを舞台とした夢
- 4066. ドーナツ型の不思議な大学寮
- 4067. 48時間の断食に向けて: 生命エネルギーの奥深さ
- 4068. 『武満徹・音楽創造への旅』を読み終えて: 音色について
- 4069. 断食二日目の朝より
- 4070. 企業内セミナーに参加する夢
- 4071. 組織的な秩序を導入する夢
- 4072. 欧米生活七年間での最大の感動的出来事: 「梅流し」に向けて
- 4073. 本物のコンブチャ: 味噌の様々な効能
- 4074. 「梅流し」のための出汁: 欧州生活四年目に向けて
- 4075. 飛ぶナスビに関する夢
- 4076. ライフルの試し打ちと体脂肪に関する夢
- 4077. 断食三日目の状態について
- 4078. 四つの教育領域への関与に向けて: ケトース状態
- 4079. 自らの食と健康を自らで守ること: 食品添加物大国としての日本
- 4080. 食から劣化する日本人

4061. 今朝方の夢の続き

今朝方は先ほど振り返った以外にもいくつか夢を見ていた。夢の中で私は、水中にいた。水の中に潜っているのではなく、上半身は水に浸されておらず、胸の高さぐらいまである水中にいた。どうやらそこは海のようなだった。波は一切なく、とても穏やかな海に私はいた。

周りを見ると、小中学校時代の友人(TS)が一人いた。彼は野球部に所属していた小柄な友人であり、それほど親しくしていたわけではないが、海中での話は花が咲いた。

彼の提案で、海中にいながらキャッチボールをしようということになった。私は右利きなのだが、なぜか最初左手でボールを投げ、案の定あまりうまくいかなかった。次に右手で投げると、それも大してうまくいかなかった。そこで彼は、ボールの正しい投げ方を教えてくれた。すると不思議なことに、海中に三つの隙間が空いた長方形のブロックが現れた。

最初私たちは、それが何なのかよくわからなかったが、どうやらある地点からボールを投げ、その隙間を通すことを行うものらしいことがわかった。いざそれをやってみようと思った時に、見知らぬ華奢な中年女性が現れ、その方がまずやってみたいと述べた。

私たちはその方に先を譲り、彼女の投球を見守ることにした。その女性は体格から想像できるように、あまり力がなく、海面すれすれの隙間を通すことで精一杯のようだった。結果としては、その隙間を通る手前のところで、ボールが海面に着水し、結局ボールは向こう側にいかなかった。そこで突然私の体は、海面に浮かぶバスケットボールコートの上にあった。

見るとそこには、大学時代のゼミの友人(TA)ともう一人別の友人がいた。そこで私たちは、1on2のゲームをすることにした。そのゲームに興じた後に、ゼミの友人がリバウンドの取り方について少し研究をしてみようと私に持ち掛けてきた。ちょうど私も相手との身長差がかなりある時にリバウンドをどうするかに課題を抱えていたところだったので、そのテーマに共感し、リバウンドの研究をすることにした。

しばらく試行錯誤しながら練習をしていると、最後には、身長差がある相手とリバウンドを取り合う際には、最初から一切ジャンプするのではなく、相手がボールを取って着地した瞬間のボールを上か

ら下、あるいは下から上にボールをかつさらうことが最善だという結論になった。その結論に至った時、私は実家のリビングで母と話をしていた。ちょうど今さっき得られたリバウンドの結論について母に伝えると、「それはいいアイデアね」と述べた。

母の手元には、ポテトチップスがあり、数枚ほど食べてもう十分という仕草をした。母曰く、ポテトチップスの形状によってもう少し食べられるものもあるが、今回のようにほとんど食べられないものがあるという話をしてくれた。

今朝方はそのような夢を見ていた。上記の夢にも、いくつかの興味深いシンボルが含まれている。それらについて今この瞬間解釈することはせず、シンボルを引き続き寝かせてみようと思う。それと、上記以外にも、夢の最後の場面では、イギリスのプレミアリーグの試合を観戦していたことを覚えている。その試合には、デンマーク人のニクラス・ベントナーが出場していたことが印象的である。フローニンゲン:2019/3/30(土)08:25

No.1810: Moderate Light in the Afternoon

I'm just looking at the moderate light in the afternoon. Groningen, 15:17, Sunday, 3/31/2019

4062. 至宝のようなオルガンの集う街フローニンゲン: 古楽器のコンサートに参加して

時刻は午前九時半を迎えた。今日は風が一切なく、それでいて天気もすこぶる良い。早朝に天気予報を確認した時には、午後に小雨が降るとのことであったが、再度天気予報を確認すると、今日は一日中晴れのようなのだ。今日の気温は春を強く感じさせてくれるほど暖くなるそうだ。最高気温は17度、最低気温は5度とのことであり、この季節のフローニンゲンにしてはととても暖かい。一方で、明日の最高気温は9度、最低気温はなんと0度になるようなので、今日との気温差には気をつけたと思う。

昨夜は、夕食を摂り終えた後に、上の階に住むピアニストの友人のコンサートに出かけた。会場は、街の中心部にあるルター教会である。今回は、友人が現在探究している古楽器のコンサートとのことであり、古楽器の音色に関心があったため、とても楽しみであった。夕食を食べて少し休憩し、会場にゆっくりと散歩がてら向かった。

目的の教会に到着してみると、二人の老父婦が教会の前において、立ち往生していた。二人に挨拶をしてみると、コンサートの開始20分前だったが、まだ中に入れまいとのことであった。そこで私たちはしばらく立ち話をしていると、次から次へと人がやってきて、そこから10分ぐらい経ってようやく中に入れた。教会の関係者曰く、楽器の音の調整を最後まで行っていたとのことであった。

会場には立派なハープシコードとピアノフォルテが置かれており、私は二つの楽器が良く見える最前列の席に腰掛けた。先ほど立場話をしていた老父婦の横に座る形となり、引き続き二人と会話をしていた。旦那さんの方は、オルガンのアマチュア演奏者とのことであり、先週はどこかの教会で大会に出場したそうだ。そこから私はオルガンについて色々と話を伺っていると、これまで全く知らなかったフローニンゲンの側面について知った。

二人はもともとオランダの南の都市で生活をしていらしたが、30年前にフローニンゲンに移り住んできて、もうフローニンゲンから離れられないぐらいに気に入っているとのことである。私もその気持ちは大変理解でき、そこからフローニンゲンについて話をしていると、この街が世界でも有数のオルガン都市であることを知った。

その旦那さん曰く、「フローニンゲンには数多くの教会があり、これほどまでに立派なオルガンを現在でも保存している地域は世界の他にないと言っても過言ではない」と述べていた。そのように述べた後、「左を見てごらん」と述べ、視線を左にやると、そこには立派なオルガンがあった。この立派なオルガンの音色は以前来た時に聴いたことがあったのだが、それがどのようなオルガンなのかは知らず、バロック時代に作られたものだとその方に教えてもらった。しかもそれは、バッハが敬愛していたオルガン製作者のアルプ・シュニットガー(1648-1719)の手によって作られたものであることを知った。

シュニットガーが作ったオルガンは、通称「シュニットガー・オルガン」と呼ばれ、宝のように扱われている名品とのことである。シュニットガーについてさらに調べてみると、彼は当時最も有名であったオルガン製作者の一人であり、北ヨーロッパを主な活動拠点にしていたようである。現在も約30台ほどが、その基本部分が保存されているらしく、フローニンゲンの街のシンボルであるマルティニ教会の荘厳なオルガンは、まさにシュニットガーが作ったものだと知った。

オルガンについて色々と教えてくれた旦那さんにお礼を述べると、私の左手に、知り合いのミヘルさんがいた。ミヘルさんとは以前もコンサート会場でお会いしたことがあり、今日もまた偶然の再会だった。ミヘルさんは70歳を超えているのだが、相変わらず若々しく、元気そうで何よりだった。ミヘルさんも音楽に造詣が深く、今度は右側に置かれているオルガンについて話を聞いた。

そちらのオルガンは、19世紀頃に作られたものらしく、バロック時代に作られたオルガンの音色は透き通っており、力強い感じ(そのようなニュアンスの英単語だったと思う)の音を出す一方で、19世紀頃に作られたそのオルガンは、「ロマン派的なオルガン」とミヘルさんは述べており、音色はより感情的なものに聴こえるとのことであった。

そうした解説を聞いた後、いざ友人ともう一人の演奏者のコンサートが開始された。まずは、もう一人の若いオルガン演奏者の男性が、バッハの曲を演奏した。それは先ほど解説を聞いていたバロック時代にシュニットガーが作ったオルガンを用いたものであり、確かに澄んでいて力強い響きに聴こえた。

その次に友人が、ハープシコードを用いてフランスの作曲家ジャック・デュフリ(1715-1789)の曲を演奏し、メンデルスゾーンの曲をピアノフォルテで演奏した。その二つの古楽器は、そもそも音を出す仕組みが全く違い、ハープシコードは弦を振動させて音を出す「撥弦楽器(はつげんがつき)」であるのに対して、ピアノフォルテは現代のピアノと同じように、ハンマーで叩いて弦を振動させて音を出す「打弦楽器(だげんがつき)」である。

二つの古楽器の持つユニークな音を楽しみ、友人がメンデルスゾーンの曲を演奏し終えた後に休憩となった。ちょうど彼女が近くにいたので、演奏の出来について聞いてみると、普段演奏しているピアノと違うため、やはり特殊な緊張があったとのことであった。素人から見ると、同じ鍵盤楽器のように見えるのだが、プロの演奏者にとってみれば、やはり各楽器の微妙な差が演奏を難しくしているようだ。休憩後、もう一人の演奏者がジャン＝フィリップ・ラモー(1683-1764)の曲をハープシコードで演奏し、その後友人がピアノフォルテを用いてベートーヴェンの曲を演奏した。

最後に、もう一人の演奏者が彼の専門であるバロックオルガンを用いてディートリヒ・ブクステフーデ(1637-1707)の曲を圧倒的な力強い音で演奏した。この日の演奏会をきっかけに、ぜひ今後も街

の至る所にある教会で開催されるオルガンのコンサートに参加したいと強く思った。フローニンゲン：
2019/3/30(土)10:13

No.1811: Sunday Easiness

The first Sunday after the beginning of summer time is gradually approaching night. Groningen,
17:33, Sunday, 3/31/2019

4063. フローニンゲンに自分を留めたもの

時刻は午後の七時を迎えた。ここ最近夕食を食べる時間が早くなり、六時過ぎに料理を始め、この時間には食べ終えることができている。就寝の三時間前に夕食を食べ終えておくことは一つの目安のようであり、今のリズムはまさにそれに合致する。

今日は午後に、街の中心部の市場に足を運び、野菜と果物を購入した。玉ねぎと人参を買い忘れてしまったが、ケール、ブロッコリー、さつまいも、トマト、リンゴを購入した。まだ残っているニンニクと生姜を使って、今日も野菜豊富なサラダを食べ、デザート代わりにさつまいもを茹でたものを食べた。ここ最近の気づきとしては、野菜をスープにするよりも、それを茹でたまま食べた方が野菜の旨味がわかるということと、加熱によって栄養が失われてしまうリスクを下げられるように思う。それと、これまで使っていたブイヤベーススパイスとクミンをサラダの上に振りかけると、実に美味しいという発見があった。明日からはしばらくこの食べ方を続けてみようと思う。

ちょうど明日から欧州はサマータイムの開始となる。午後七時を過ぎた今もまだ薄明るく、小鳥の鳴き声が辺りに響き渡っている。今日は確かに気温としては暖かかく、午後に買い物に出かけた時にはマフラーと手袋はいらなかったが、やはり幾分肌寒さを残していた。冬用のジャケットは例年通り、五月末ぐらいまで重宝しそうである。

昨夜のコンサートがエネルギーを与えてくれたのか、今朝はいつも以上に活力に満ちていた。昨夜の就寝中に起きた身体エネルギーの流出は、パイプオルガンの巨大な音を聴いたこととも関係しているかもしれない。音の大伽藍が全身を包み、それが自分の身体に何かしらの作用を及ぼしていたのは間違い無いだろう。早朝にあれこれとフローニンゲンの教会について調べ、秋までのオルガ

ンコンサートのスケジュールを確認した。特に六月以降、夏を迎えてからはコンサートの数がぐっと増える印象だ。

ちょうど数日前に、教会旋法をあれこれ試しながら作曲実践をし始めた。教会で開催されるオルガンコンサートに再び関心を示したのは何かの偶然だろうか。

おそらく私がこの街に残ることになったのは、フローニンゲンで行われるオルガンコンサート、そしてピアノコンサートにできる限り参加し、そこから多くの学びを得るためのように思えてくる。

フローニンゲンに残ることになった隠された要因の一つは、この街が誇るオルガンを十分に聴くことだったのだと思う。昨夜のコンサート会場で話をした老夫婦の旦那さんから、「もしフローニンゲンにもしばらく残るのであれば、できる限りこの街のオルガンを聴いてみることをお勧めするよ」と言われた。まさにその助言に従い、自己及び音楽に対する感性を深めていきたいと思う。それが四年目のフローニンゲン生活の大切な動機である。フローニンゲン:2019/3/30(土) 19:25

4064. サマータイム開始の日曜日

昨日までの二日間は比較的早く目覚め、二度寝をすることはなかったが、今朝はまた二度寝をしてしまい、七時半に起床した。三月最後の日曜日を迎えた今日は、とても穏やかだ。「三月最後の日曜日」と書いてハッとしたのは、今日からサマータイムが開始されたことである。そうであれば、今日起床したのはこれまでと同じように六時半であったことがわかる。

今少しばかりサマータイムについて調べてみると、欧州では2021年からサマータイムが廃止されるようだ。アメリカに住んでいた時にも同様の制度があり、サマータイムへの対応は慣れているのだが、日本企業との協働に関して、ミーティングの時間などをうっかり間違えそうになってしまうことがあったため、サマータイムがない方が楽といえば楽だ。

私個人の問題から離れてみると、やはり欧州の物流業界や航空業界はその対応に追われ、コストがかさんでしまうという問題があるようだ。サマータイムが廃止されると、オランダの夏はとてつもなく日が長くなりそうであり、夜の10時まで明るい日もあったことを考えると、さらに一時間明るい時間が続くことになるだろう。今から二年後の2021年にどのような夏を過ごしているのかに思いを馳せる。

小鳥の鳴き声が美しく鳴り響く早朝の世界。今日も風がなく、とても穏やかだ。ただし今夜は気温がマイナス1度まで下がるようなので、随分と冷え込む。オランダの寒さはまだまだ続く。

今日もいつも同じように、作曲実践と読書に励む。作曲実践に関しては、気がつかないうちに、昨日1,000曲目を作った。今はまだ自分の作曲語法を確立する時期にあるというよりもむしろ、探索期に該当すると捉えている。つまり今は、多様な作曲家の作品から学べるものをできるだけ多く吸収していく時期であり、自分の作曲語法の土台を構築していく時期に該当する。

昨日の散歩中にも、5年後、ないしは10後から自分の作曲語法を用いて作曲できていれば十分だろうという考えに至った。その時期を迎えるまでに、5,000曲、あるいは10,000曲ほどを他の作曲家の曲を参考にしながら作っていく。そうした修練を重ねながら、自分の作曲語法を確立する道を歩んでいこうと思う。現在は、様々な時代の様々な作曲家に範を求めながら曲を作っている。昨日はラモーとハイドンに範を求めた。おそらく今日もそうなるだろうか。日によって誰に範を求めるのかが変わり、それはもっぱら自分の気分による。近い将来に、武満徹に大きな影響を与えたメシアンやドビュッシーの曲を集中的に参考にすることも考えている。

本日の読書に関しては、『武満徹・音楽創造への旅』の続きを読み進めていく。今ようやく585ページまでやってきて、残り200ページほどだ。今日に100ページほど、明日に100ページほど読み進め、明日中に本書を読み終えることができればと思う。本書から得られた音楽に対する姿勢と思想は多大なものがあり、それらを今後はゆっくりと咀嚼していく。今後も折を見て本書を読み返すことになるだろう。

小鳥の合唱が大きくなったり小さくなったりを繰り返し、朝の雰囲気の花を添えている。今日もとても充実した一日になりそうだ。フローニンゲン:2019/3/31(日)08:45

No.1812: A Fragment of Twilight

The sun will completely set in a few minutes. It seems to me that I could hear the sound.

Groningen, 20:53, Sunday, 3/31/2019

今朝方の夢についてまだ振り返っていなかったので、今朝方見ていたいくつかの夢を書き留めておく。夢の中で私は、ニューヨークのマンハッタンにいた。いくつもの巨大なビルが建ち並ぶその街は、とても強力なエネルギーを発していた。外見上は人工的なビル群のためか、とても冷たく感じ、一方でそこに渦巻く目には見えない人間のエネルギーは底知れないものがあった。

私はマンハッタンのあるビルの中において、数人のアメリカ人と話をしていて、そのうちの一人の中年男性は、特殊な魔法を使うことができる。その男性を含め、しばらくそこでアメリカ人と立ち話をしていると、窓の外から見慣れないアメリカ人女性がやってきた。その女性もまた魔法使いであり、魔法使いの男性と対決しに来たそうである。

魔法使いの男性は、その女性魔法使いと対決することを望んでいないらしく、反対側の窓からスッと姿を消した。それを見て、女性の魔法使いは彼を追いかけ始め、そこから二人の追いかけっこが始まった。魔法使いの男性は、透明人間になる魔法を巧みに使いながらも、魔法使いの女性もさすが魔女であり、消えた人間の位置を感覚的に把握する術を持っているようだった。すると、魔法使いの魔女の応援として、もう一人小太りの小さなアメリカ人男性の魔法使いが現れ、そこからは二人で魔法使いの男性を追いかけ始めた。

三人が随分と遠くの方まで飛んでいった姿を見た後に、私の目の前に、母方の祖母が立っていることに気づいた。祖母に話しかけてみると、マンハッタンを越えた先に行きたいとのことであり、飛んでいける力はあるかを祖母に確認した。

すると祖母は、「なんとか飛んでいけると思う」と述べたので、私たちも窓から外に飛び出し、空を飛んで目的地まで向かおうとした。するとすぐに、祖母が飛んでいる高さがどんどんと低くなり、私はもう一度祖母に話しかけた。どうやら、やはり一人で飛んでいく力がそれほどないとのことであり、私たちは近くのビルの屋上に一旦着地し、そこからは私が祖母をおぶる形で飛行を続けた。マンハッタン上空を飛ぶことは思っていた以上に気持ち良く、自由の女神など、ニューヨークを代表する建造物を眼下に眺めながら飛行を続けることができた。

ところが、ある地点を超えると、私の飛行している高度も徐々に下がってきてしまった。どうやら、自分も体力が切れかかっていることがわかった。一旦街の道路に着地し、そこで少し休憩をすることにした。その瞬間に夢の場面が変わった。

次の夢の場面では、一つ前の夢の場面の最初にいたビルの中に再びいた。そこは確かにオフィスビルなのだが、ある階には学校の教室のようなものがいくつかあった。その教室の一つに私はいて、そこで立食会に参加していた。学校によくある机の上に、寿司や肉やらの料理が大量に並べられている。

顔馴染みのない三人の女性がそこにいて、彼女たちが料理を皿に盛ってくれることになっていたが、私は自分で好きなものを取ることにした。確かにそこに置かれている寿司や肉料理は美味しそうなのだが、どれも私の体が欲しているものではなさそうに思えた。

その場には小中学校時代の友人が何人かいて、彼らは各々好きなものをたくさん皿に盛っていた。私も皿に食べ物を盛ることは盛ったが、結局サラダか何かに口をつけただけで、寿司や肉料理を食べることはなかった。ふと私はトイレに行きたくなったので行ってみると、そこには一人の友人(SN)がいて、その場で少々彼と立ち話をした。そのような夢を二つ目に見ていたのを覚えている。フローニンゲン:2019/3/31(日)09:18

No.1813: Embraced by A Tender Light

The self and world are being embraced by a tender light. I wish today to be peaceful and fulfilled.
Groningen, 09:31, Monday, 4/1/2019

4066. ドーナツ型の不思議な大学寮

時刻は午前九時半を迎えた。早朝と同様に風がほとんど吹いておらず、とても穏やかな雰囲気か
辺りを包んでいる。

先ほど、今朝方の夢を二つほど書き留めたが、もう少し別の夢を見ていたことを思い出す。それらについても書き留めておきたい。

夢の中で私は、とても変わった大学寮を外から眺めていた。その寮はドーナツ型の作りをしており、その形がユニークなだけでなく、寮の各部屋にはなんと外と内を仕切る壁やガラスなどが一切なかったのである。その寮は何階かに分かれており、ドーナツ型の各階層は10等分ほどに分割されており、一つの区画に学生が一人住んでいた。どこの部屋にも机と本棚しかなく、本棚にはびっしりと書籍が埋まっていた。

「彼らは一体どこで寝るのだろうか？」と考えていたところ、私の視線の高さが上がり、ドーナツの空いた部分にも実はスペースがあり、そこに全員のベットが置かれていた。勉強をするときは各人一人で行い、就寝は皆と共にするというかなり異様な作りの寮であった。

ちょうど私が外から観察をしている時には、寮には誰もいないようだった。この寮には、各学生が勉強と就寝を行う場所だけではなく、大きな図書館があるようだった。私はその図書館に足を運んでみた。厳密には、自分の身体全体というよりも、目だけが図書館に移動していく形で、図書館を覗いてみた。

すると、先ほど見ていた寮の各部屋の本棚には本がずらりと並んでいたのに対し、図書館にはほとんど本が置かれていなかった。ただし、大きな机がいくつか並んでおり、学生はそこで勉強できるようになっていた。私は図書館の奥へと視線を移していき、最上階に不思議なスペースを見つけた。そこは広大なスペースを持っており、部屋の右隅に小さな机と椅子が置かれている。反対側の壁には一つの本棚があり、法律関係の書籍がまばらに置かれていた。

大学院に通っている一人の女性が本棚の前に立って本を吟味しており、部屋の右隅の机には中年男性が座って勉強をしていた。二人の物理的な距離は遠かったが、何やら法律の話で盛り上がっている。

すると、男性の方から突然、その女性に結婚の申し出をした。それに対して、女性は一瞬戸惑ったような表情を浮かべながら、その申し出を受け入れるのでも拒否するのでもなく、今はまだ結婚の時期ではないということさをさりげなく述べた。そこで夢の場面が変わった。

最後の夢の場面では、私はオランダのアパートの中にいた。それは今住んでいるアパートと少し違うのだが、下の住人は同じオランダ人男性であった。私は部屋にいるにもかかわらず、なぜかその

男性に、「部屋の入り口のロックを解除してほしい」というメッセージを英語で送った。それに対して、すぐさま返信があり、彼の返信を見ると、よくわからない英語が書かれていた。

とりあえず彼の返信の趣旨としては、「そうした申し出は、朝ではなく夜にしてほしい」ということであった。彼の返信を受けて、私はそれに対してさらに返信するのではなく、自室で静かに時を過ごそうと思った。

今朝方はそのような夢を見ていた。上記の夢の中に現れた大学寮については、今もとても興味深い形を持ったシンボルだと思う。部屋の内と外を隔てるものがないというのは驚きであり、横に吹く雨風などはどのように凌いでいるのか不思議であった。また、それぞれの部屋の中の本棚には大量の本が置かれており、各学生がしっかりと勉強している姿には随分と感銘を受けたのを覚えている。フローニンゲン:2019/3/31(日)09:49

No.1814: A Vanishing Voice of Venus

The second day of fasting is quietly passing by. Because it is very fine today, I'll go for a walk in the afternoon. Groningen, 12:08, Monday, 4/1/2019

4067. 48時間の断食に向けて:生命エネルギーの奥深さ

時刻は夕方の四時半を迎えた。今が夕方の四時半だということが信じられないぐらいに外は明るく、今日からサマータイムが始まったことを実感する。

午前と午後ともに、太陽が穏やかな輝きを発し続けている。今日もこれまでのところ、作曲実践と読書がはかどる一日を過ごすことができている。特に読書に関しては、明日中に読み終わるつもりであった武満徹の書籍を今日中に読み終えることができそうだ。今日の自分の身体を観察してみると、夕食は全く何も食べなくてよさそうだ。

リンゴ一つも食べる必要がないように感じており、次に固形物を食べるのは明日の夜になるだろう。そうすると、昨日の夜から明日の夜にかけて48時間ほどの短い断食を行うことになる。その間にもココナッツオイルとヘンプパウダーを白湯に溶かしたもの、はちみつを白湯に溶かしたものを飲んでいるので、タンパク質やミネラルについてはほとんど問題がないように思う。むしろ、特にヘンプパウ

ダーを摂り入れるようになってからは、以前肉を食べていた時よりもタンパク質の摂取量は増えているのではないかと思うほどだ。

おそらく私は、これから牛肉、豚肉、鶏肉など、どこか外食した際に食べるぐらいであり—自分ではもはやそれを注文しないと思うが—、魚に関してはマグロの刺身を嗜好品として時々食べるぐらいなのではないかと思う。

この三年間はナッツ類を食べるようにしていたが、よくよく考えてみると、以前の私はナッツ類など全く食べておらず、確かに今食べているナッツ類には体に良いと言われる成分が含まれているのだが、そうした栄養も上記の飲み物と野菜や果物から摂れるのではないかと思えてくる。

世間一般に体に良いと言われるものが果たして自分の身体に良いかというのは別問題なのだという事を最近強く思う。自分の身体には固有性がある。特に腸内細菌の種類と数は本当に人によって違う。そうしたことからその人に合った食べ物というのが存在しているのだろうし、一切何も食べない不食の人間が存在しているように、全く何も食べなくても、空気や光から生命維持に必要な栄養素とエネルギーを生み出すことができってしまう人もいることを念頭に置いておく。あれこれと述べたが、今日は一切固形物を食べない形で一日を終えようと思う。

数日前に、AIでは置き換えがたいものについて日記で取り上げていたように思う。具体的には、人の手で作った料理とAIが作った料理に内包される生命エネルギーの相違に関する話である。この話は、音楽上における演奏にも当てはまるのではないかと思う。

正直なところ、一切ミスのない演奏を期待するのであれば、人の演奏を聴く必要など全くなく、AIの演奏を聴けばいいだろう。ところが私たちが真に豊かにしてくれる音楽体験というのは、ミスのない完全な演奏にあるというよりも、演奏者が込めたエネルギーにあるのではないかと最近よく思う。

これは私自身が、欧州で暮らす中で、旅行先でコンサートに参加したり、フローニンゲンでコンサートに参加したりする経験から生まれた考えである。どうやら人の手による演奏というのは、人が作った料理のように、AIでは決して真似することのできない生命エネルギーが梱包され、それが聴き手に届けられるような働きがあるらしいことがわかってくる。

目には見えない微細なエネルギーの世界というのは大変に奥が深い。微細なエネルギーについては、今後も様々な観点から探究を深めていこうと思う。そこに何か大切なものが眠っていそう。フ
ローニンゲン:2019/3/31(日)16:43

No.1815: Op.1008 Beloved Miso & Umeboshi

What a surprise! I found miso and umeboshi at an organic food store in Groningen. Both are soul foods for Japanese. When I found them, I convinced myself that I could die in this country.

Groningen, 17:15, Monday, 4/1/2019

4068.『武満徹・音楽創造への旅』を読み終えて:音色について

時刻は午後の八時を迎えた。辺りはまだ明るく、太陽が沈むにはもう少し時間がかかるようだ。欧州は今日からサマータイムとなり、時間が一時間ほど早くなっているためか、気温を除き、辺りの雰囲気だけは夏のようなようである。

午後の日記で書き留めていたように、800ページ弱の『武満徹・音楽創造への旅』を先ほど最初から最後まで読み終えた。初読をしたのは昨年であり、その時は、自分に関心のある章だけを読み進めていた。今回最初からゆっくと本書を読むことにより、作曲家として、そして一人の人間としてのあり方に関して多くのことを武満氏から学ばされた。その学びはこれからの日記や作曲の中で形となって現れてくるだろうと思われる。

明日からは、再び和書を離れ、“The Science and Fine Art of Fasting (2013)”という断食に関する書籍を読み進めていくつもりだ。本書は、断食についてかなり詳細な説明を加えており、文字が小さいにもかかわらず、500ページ弱ほどである。基本的に最初から最後まで読み進めていくが、特に関心のあるところに意識の焦点を当てて読み進めていきたい。ちょうど昨日の夜から明日の夜にかけて48時間ほど固形物を一切摂らない断食を行っているため、実際の体験に照らし合わせて本書を読み進めていくことができるだろう。

今日の午後、食のみならず、音楽には各人好みがあるため、その人の心身、さらには意識の特性に合致した音楽によって、その人に真にあったミュージックセラピーが実現されるのではないかとふ

と思った。この考えが浮かんだ時の私は、武満徹のピアノ曲を聴いていて、やはり自分が好きだと思ふ曲を聴くことにはどこか治癒的効果があることを否定することはできなかった。そこから改めて、音楽と心身及び意識との関係性についても探究していこうと思った。その方法の一つとして、シュタイナーの音楽理論は参考になるであろうし、その他にもいくつかの参考文献が手元にあるので、それらを再度読み進めていこうと思う。

こうした関心事項に付随して、何よりも音色というものに最近は関心を寄せている。欧州各地を旅行する際には、その土地にある美術館に足を運ぶようにしており、美術館に展示されている絵画作品を見る際に、よく音楽的なものを喚起されることがある。おそらくそこには、絵画の色彩と音を持つ音色とが分かち難く結びついているのではないかと思うのだ。まさに、絵画作品を見て、音楽を聴くという現象がたびたび自分の中に起こるのはそのためだろう。不思議とその逆はあまり起こらないように思う。つまり、音楽を聴くことによって絵画を見るということはそれほどない。

だが、音楽には音色というものが存在しているため、それは何らかの形で自分にも知覚されているはずである。なるほど、確かに私は音楽を聴いて直接的なビジョンとして絵画的イメージを想起することはないが、毎日自分の曲を作った後にそれを聴く際に、必ず水彩色鉛筆で絵を描いている姿を見ると、やはり何かしらの視覚的なものを知覚しているのだとわかる。

ひょっとすると、夢日記と同様に、自分が作った曲によって喚起される固有の感覚を絵として表現していくことを続けていくと、音色をより視覚的に捉える感覚が開花する可能性がある。ここからしばらくは、音に色を見るということを念頭に置いて、探究及び実践を行っていきたい。フローニンゲン：
2019/3/31(日)20:32

4069. 断食二日目の朝より

サマータイムが開始された翌日を迎え、今日からいよいよ四月となった。フローニンゲンは相変わらず肌寒く、今日の最高気温は12度まで上がるが、今の気温は1度とのことである。

今朝もゆったりと午前七時に起床した。一度午前二時過ぎに目が覚めたのだが、さすがにそれは早すぎると思って二度寝をし、おそらくそこからまた四時ぐらいに目が覚めたのだと思う。

実は今日は断食二日目であり、固形物を一切摂っていないのだから消化活動にエネルギーが割かれているわけではなく、睡眠時間も減少するのが一般的だ。もしかしたら私はまだ、睡眠に関しても「過食的」な傾向があるのかもしれない。

確かに睡眠を取ることは大事だ。だが、ここにもまた食べ過ぎと同じ問題が存在しており、長く寝ればいいというものではないのだと思う。自分の心身の状態に合わせた適量の睡眠時間というものがあるはずである。

今の私はもしかすると、「多く睡眠を取ることは良いことだ」というような発想から抜け出しておらず、その結果として、今朝は不必要に長く睡眠を取ってしまったのかもしれない。一つ面白いデータとしては、一食を取ると三時間ほど睡眠時間が増えるというものであり、三食を仮にしっかり取ってしまったら、およそ九時間の睡眠が必要になるらしい。

もちろん、朝に食べたものはその後寝るまでの間に随分と消化されているだろうが、おそらく一日に三食も食べてしまうと、胃腸は一日中消化活動に追われてしまい、休む暇がなくなってしまう。その結果として、夜に食べたものの消化に時間がかかり、かなり長くの睡眠時間が必要になってしまうのだと思う。そうしたことを考えてみると、昨日は一切固結物を食べていない私が九時間ほど寝ていたのは不思議である。一つ思い当たることとすれば、確かに私の胃腸は消化活動に従事していなかったが、胃腸を含め、全身でデトックス運動が行われていたのではないかと思う。

先々週あたりには、果物だけを食べる日が二日連続あり、それもまた軽い断食のようなものであり、そのおかげでデトックスは進んだように思う。だが、この30年間ほどの人生の中で蓄積された種々の毒素はそう簡単に外に排出されない。先日読んでいた書籍に書かれていたように、人生において蓄積された毒素をほぼ完全にデトックスするためには、少なくとも一年から三年の年月が必要なのだ。そう考えると、先々週のデトックスはまだまだ大したことはなく、昨夜はかなり大規模なデトックスが行われていたのではないかと思う。

一つその証拠として、デトックスによって皮膚の再生機能が高まり、手荒れの赤みが引き、元の肌にはほぼ戻っているということを挙げるができる。また、ここ三週間ほどオーガニックの果物と野菜を中心にした食生活を続けることによって、緩やかなデトックスが続いており、数日前に一つ好転反

応が現れた。これは、身体が良い変化を起こす際に見られる反応であり、それは私の中では、歯茎の炎症として現れた。左の奥歯付近の歯茎に口内炎のようなものが現れたのである。

食べ物に関しても良質なものを摂り、市販の歯磨き粉やマウスウォッシュといった化学物質が含まれたものを使用することを止めていたのでおかしいなと思っていたのだが、どうやらそれは蓄積された毒素が歯茎から排出される際にできたものだと理解した。ちょうど昨日、その炎症が自然と引いていき、今朝はもう治りかけている。

好転反応の現れ方は人それぞれのものであり、多くは肌に現れるようだ。今日は断食二日目であり、48時間の断食をどのように終えるかが重要である。具体的には、今日の夕食を何にするかが大切だ。今日の夕食は、食前30分以上前にリンゴを一つ食べ、その後、ケール、ブロッコリー、トマトのサラダを食べ、食後にサツマイモの茹でたものを食べようと思う。そうした回復食を取り、明日の夜は上記のサラダに加えて、パスタを軽く食べる。フローニンゲン:2019/4/1(月)08:12

No.1816: An Inner Flame

The second day of fasting is approaching the end. I'll have done 72 hours fasting at tomorrow dinner. Groningen, 21:10, Monday, 4/1/2019

4070. 企業内セミナーに参加する夢

今朝は雲が一切なく、スカイブルーの爽やかな青空が広がっている。午前八時を迎えた今、目の前の赤レンガの家々に穏やかな朝日が反射している。それは薄黄色に輝いている。また、いつものように、小鳥たちが鳴き声を上げながら、朝の始まりを祝福してくれている。朝の始まりの輝かしい光景を眺めながら小鳥の鳴き声に耳を傾けることは至福の時である。至福さは常に私たちのすぐそばにある。そのようなことを思わされる。

いつもの通り、今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、ある会社の中のセミナールームにいた。そこの壇上に登壇していたのは、ここ数年協働している広告会社の方であり、その方の横に女性のアシスタントのような方がいた。そこで行われていたセミナーは、成人発達理論と人財育成に関するものだった。

私が到着した時、なぜだかもうセミナーは開始されており、私は途中からの参加になった。そのセミナー会場は実に立派であり、大学の段差のあるレクチャールームを思わせる作りになっていた。

私は途中からの参加であったため、最初は後ろのドア付近に立っていたが、セミナーの雰囲気を見て、前から二列目の席に座ることに決めた。その席に腰掛けると、私の前には、なんと高校時代の友人が座っていた。今彼はどこで何をしているのか一切分からず、企業社会の最前線で働いているようなイメージはなく、こうしたセミナーに参加するようなイメージもなかったため、私は彼がいることに驚いてしまった。

セミナーが終わりに差し掛かる頃、登壇者の方が会場全体に「何か質問はありませんか？」と持ちかけた。すると、目の前の友人が挙手をして質問をした。その内容は、言語に頼らずに発達測定する方法に関するものだった。

私はその質問を聞いた瞬間に、いくつか自分なりの回答があった。すると、登壇者の方は少し頭を悩ませるような表情を浮かべ、「そこに座っていらっしゃる加藤さんは発達理論の専門家ですので、加藤さんに伺ってみましょう」と述べた。私はその指名を待っており、指名された後にすぐさま自分なりの回答を述べた。確かに、多くの発達測定手法は言語依存型であるが、言語を分析せずして行われる発達測定もないことはない。

例えば、脳波の状態と発達段階の相関関係から発達段階を推測することは不可能ではなく、またオーラを可視化する装置を使って発達段階を推測することも可能である。ただし、前者に関しては、脳波というのはそもそも意識の状態特性に左右されるため、それと発達段階を完全に紐付けることはできず、後者に関しては、そもそもまだ特定のオーラと発達段階を関連付ける研究は進んでいないことを付け加えた。

そこから、言語を用いた発達測定についてより詳しく説明をしようとする、目の前に座っている友人は何か口を開き、追加の質問か何か意見を述べようとしていたのだが、もう私は次の説明を話し始めていたところだったので、友人の発言を最後に聞こうと思い、説明を続けた。最後まで説明を終えると、会場は静かになっており、私の説明が過剰だったのか、会場は圧倒されているようだった。私が説明を終えると、友人は納得したような表情を浮かべており、そこでセミナーは終了となった。

セミナー終了後、女性アシスタントの方が名刺交換にやってきてくれた。そこで先ほどの私の説明は、特に過剰なものではなく、非常に参考になったとのことであった。それを示すように、セミナー参加者の何名かが私のところにやってきて、先ほどの説明に対してまたいくつか質問をしてくれた。フーニンゲン:2019/4/1(月)08:31

No.1817: Beyond the Blue Sky

Seeing the current weather, I can't believe that it will rain in the afternoon. I'm meditating upon what exists beyond the blue sky. Groningen, 08:48, Tuesday, 4/2/2019

4071. 組織的な秩序を導入する夢

昨夜より、“The Science and Fine Art of Fasting (2013)”という断食に関する書籍を読み進めている。本当は今日から読み始めようと思っていたのだが、昨夜時間があつたため、最初の数章を早速読んだ。やはり今の自分が断食に関する正しい知識を得たいと思っているためか、食い入るように本書を読み進めている自分がいた。今日もまた、その続きを読み進め、自分が関心を持っている箇所を特に丹念に読み解いていこうと思う。

断食というのは本当に正しい知識を持って実践することが重要だ。断食に入る前の数日間の食事と断食後の数日間の食事は極めて重要であり、また断食中も水だけを摂るのではなく、必要最低限の栄養素をドリンクとして摂るのが良いように思う。

今朝方の夢について先ほど振り返っていたが、あの夢の後にまた別の夢を見ていたので、それについても振り返っておく。夢の中で私は、小学校時代のグラウンドにいた。

プールと鉄棒の近くに私は立っていて、周りを見ると、サッカーチームのメンバーがそこにいた。小学校の高学年で野球チームに移ってしまった二人の友人もそこにいたので、随分と懐かしい思いになった。確かに私たちは小学校のグラウンドにいたが、体はもう大人であった。すると突然、高校時代の体育教師がグラウンドに現れ、私たちがサッカーをする様子を観察すると述べた。

先生は、私たちが試合に入る前に、一つの条件を課した。それは、「試合の中に新しいテクノロジーを導入すること」だった。最初私たちは、「テクノロジー」というものがどういう意味なのか理解できず、

先生に質問を投げかけた。テクノロジーというのは、何か機械を導入するとかそういうことではなく、端的には新しい技術のことを指すようだ。そこで私は、「新しいフェイントか何かですか？」と質問すると、先生は「個人に還元されてしまうような技術ではなく、組織として活用できるものの方が望ましい」と述べた。その回答に対して、他のメンバーのほとんどはキョトンとした表情を浮かべていたが、私はなんとなくその意味がわかり、メンバーに例を示しながら説明をした。

私:「例えば、AとBというチームでリレーをする際に、これまでは走る順番を適当に決めていたのであれば、そこにある秩序を持たせるんだ。具体的には、苗字のあいうえお順に走るとか、身長順に走るか。そうした何かしらの組織的な新しい秩序のことを先生は新しい技術と呼んでいるみたいだね」

私はなぜだかりレーに関する例を挙げたが、サッカーを例にとりてそれよりもわかりやすく言えば、これまではオーソドックスに「4-4-2」のフォーメーションを採用していたところを、「3-3-3-1」のフォーメーションを採用することも新しい技術だと説明した。その説明にみんな納得したようであり、サッカーを適当にするのではなく、組織に何かしらの秩序を盛り込むことを今からの試合で行ってみることにした。各チームがそれぞれの秩序を考え出そうとしているところで夢から覚めた。

今日はとても天気が良いようなので、午後からは散歩に出かけたい。ここ最近では、街の中心部の市場に行くことを散歩代わりとしていたため、河川敷のサイクリングロードを歩くことはあまりなかった。今日はサイクリングロードを歩くことを楽しみたい。フローニンゲン:2019/4/1(月)08:48

No.1818: A Drop of Lamentation

Our eating habits are in danger all over the world, which is very lamentable. Groningen, 14:22, Tuesday, 4/2/2019

4072. 欧米生活七年間での最大の感動的出来事:「梅流し」に向けて

時刻は午後の四時を迎えた。辺りは真昼のように明るく、太陽の光が燦々と降り注いでいる。

今日はこの三年間で最も感動的なことが起こった。今日は48時間断食の最中であり、午後二時前に仮眠を取り、目覚めてから散歩がてら街の中心部のオーガニック食品専門店に向かった。今日

はなぜ市場に行かなかったのかというと、月曜日は市場が閉まっていることと、市場で購入できないものをその店に買いに行くためであった。今日の心身の様子を見ていると、48時間ではなく、72時間ほど断食をして問題なさそうだとわかった。

とはいえ、明日は少し早めの夕食を食べようと思っており、厳密には70時間ほどの断食になる。なぜ明日早めの夕食を食べようと思っているかというと、通称「梅流し」を行うためである。梅流しというのは、断食後の回復食として、また腸内の宿便を出すためのデトックスとして用いられる食べ物である。最初私は、リンゴと茹で野菜を回復食にしようと思っていたのだが、梅流しの方が回復食として適していると判断した。

その作り方は簡単であり、まずは大根を厚さ1cmぐらいに輪切りに切ったものを十分な水(2Lぐらい)で煮る。その煮汁に梅干しを2〜3個入れてもいいし、梅干しを入れない場合は、まずはその煮汁を飲み、その後別に梅干しを食べてもいい。

梅干しを食べた後に大根を食べ、その後また煮汁を飲む。作り方は以上であり、これを宿便が出てくるまで繰り返すことが「梅流し」と呼ばれる料理かつデトックス方法だ。腸に溜まっている宿便の量にもよるらしいが、インターネット上で調べていると、梅流しを始めてから数十分後に最初の便意を催し、そこからは4回から人によっては10回ほど便が流れ出てくるらしい。その時に興味深いのは、下痢のような腹痛はないということである。

ちょうど先日、今日訪れたオーガニック食品専門店で出汁用の昆布を購入しており、大根を煮る際には昆布出汁を取ってみようと思う。そういえば、この人生において今回初めて自分で昆布出汁を取ることになる。梅流しの調理をゆっくりと行いたいため、明日は午後二時ぐらいにこれを作り始め、三時半か四時ぐらいに回復食としてそれを食べたい。これを食べた後に、お腹の様子を見て、生野菜に味噌を付けたものを食べようと思う。

梅流しを作るためには梅干しが必要であり、なぜだか突然私の体はこの三年間オランダで一回も口にしていなかった味噌を求め始めていた。だが一つ頭を悩ませていたのは、オランダのしかも日本人が多く住むアムステルダムではなく、フローニンゲンに梅干しや味噌を入手できる場所があるのだろうか、ということだった。

散歩の前に、フローニンゲンにあるアジア食品専門のウェブサイトを通じて、“umeboshi”と検索してみても一切ヒットしなかった。そこで私は、ダメ元で先週訪れたオーガニック食品専門店のウェブサイトを通じて、“umeboshi”と検索してみた。

先週訪れた際には、梅干しらしきものは置かれておらず、味噌に関しても、味噌汁用の粉末パウダーしか置かれていなかったように思えた。そうしたこともあり、ある意味諦めの気持ちが混じりながら検索してみたところ、なんと一件のヒットがあったのである。私はその瞬間心が躍るような気分になった。なにせ私が幼少期の頃に一番好きだった食べ物は梅干しと言っても過言でないほどに梅干し好きだったからだ。

とはいえ、その店のウェブサイトには梅干しがあるとわかったところで、フローニンゲンのその店に置かれているとは限らないと思った。とにかく私はダメ元でその店に行き、なければクエン酸含有量に関しては梅干しよりも多いレモンなどを食べれば良いと思っていた。

店に到着し、早速梅干しを探してみたところ、日本であれば冷蔵食品のコーナーに置かれているであろう梅干しは、その店の冷蔵食品コーナーには置かれていなかった。私は少しばかり肩を落とし、仕方なく味噌を探した。味噌に関しても、味噌汁用の粉末パウダーしかないと思って先週訪れた場所に行ってみると、なんとそこにいくつもの種類のオーガニック味噌が置かれていたのである。そしてなんと、その味噌の横に、オーガニックの梅干しのパッケージが輝いていたのである！私は味噌と梅干しを見つけた瞬間に、涙が出るほど感動し、それら二つの食品がオランダにあるのであれば、もう私はこの国で客死できると思った。

北欧にほど近いこの地でオーガニックの味噌と梅干しを見るけることができたこと。それは間違いなく、欧州で過ごしてきた三年間、そして欧米で過ごしてきた七年間において最も感動した出来事であったと確信を持って言える。フローニンゲン:2019/4/1(月)16:20

4073. 本物のコンブチャ:味噌の様々な効能

固形物を一切摂らない断食をして48時間が経った。その効果としてか、とにかく気分がハイになっているような気がする。それは自分の内側からのエネルギーの高まりとして捉えれば、それを抑える

必要はないのだが、少し冷静でいようと思う。しかし、そうは言えど、先ほど街のオーガニック食品店で味噌と梅干しを見つけた時の感動をいかに表現したらいいのだろうか。

もう言葉にならないほど感動し、涙が滲みそうであった。仮に言葉として表現できないのであれば、ちょうどこれから行う作曲実践を通じて曲にしてみようと思う。

味噌と梅干しは、日本人としての私にとってソウルフードであるということが今日確信を持ってわかった。私にはまだ子供はいないのだが、子供が誕生してくれただけで十分だという感動と同様に、味噌と梅干しがこの世に存在してくれるだけで十分だという感動が込み上げてくる。これら二つの食品に対しては祈りを捧げなければなるまい。

本日の午後にその店に訪れた時、前回久しぶりに飲んだコンブチャとは別の種類のコンブチャを飲んでみようと思った。種類として別のもの、さらにはメーカーとしても別のものを合計で二本購入した。その背景には、数日前にこの店で購入したコンブチャの味は、私が米国で飲んでいたものと随分と違ったからである。先ほど自宅に帰ってきて、別のメーカーの瓶詰めコンブチャを飲んでみたところ、一口飲んだ瞬間に、「これだ！」と思った。

おそらくメーカーとしては、私が米国時代に飲んでいたものとは違うはずなのだが、味が全く一緒だったのである。それを知って私は嬉しくなった。今後時々コンブチャを飲もうと思っていたので、これは味噌と梅干しを発見したことに次ぐ感動であった——感動の大きさは随分と劣るが、それでもれっきとした感動だ。

今日購入した味噌は、一年寝かせたオーガニックの玄米味噌である。それをオーガニックの野菜に付けて食べることを想像しただけで、もう幸福感が溢れ返りそうになっていた。

その店に置かれていた味噌はいくつかあり、「納豆味噌」「八丁味噌」それからその他に二、三種類ほどあった。この店に置かれている商品は全てオーガニックなものなのだが、納豆味噌のパッケージにはオーガニックの認証が記載されておらず、念のためそれは選択肢から外し、八丁味噌と玄米味噌のどちらにするかで悩んだ。その瞬間の私は味噌に疎かったため、二年寝かせた八丁味噌を試す前に、まずは一年寝かせた玄米味噌を試してみることにした。自宅に戻ってきてから早速味噌について調べてみると、それら二つの味噌は麴の原料が違うということを知った。

八丁味噌は特に名古屋の味噌として有名であり、確かに以前名古屋に何回か足を運んだ時に、店で出される味噌の色が黒々としており、非常に独特な味噌だと思ったことを覚えている。そこから私は味噌の効能について少しばかり調べてみた。

味噌は一昔前であれば塩分の問題で敬遠されるような時期もあったようだが、実はその塩分量というのもスナック菓子やコンビニ食品に含まれるよりも少なく、味噌にはカリウムが含まれているため、ナトリウムとしての塩分をそもそも排出することもできる。

現在では味噌は健康食品としての地位を確立しているらしく—現代よりも前の時代においては、古くから味噌は健康食品として扱われていたのだが—、味噌には様々な栄養素と効能があることがわかっている。コレステロールや血糖値を下げるというのは、今の私にはあまり興味のない効果であり、それよりも、味噌には身体に必要な必須アミノ酸の全てが含まれているようであり、それが肝臓の解毒作用を助けるとのことである。

また味噌には消化酵素が含まれており、食べ物の消化吸収を助ける働きもある。さらには、味噌には生菌効果があり、胃や十二指腸の粘膜を守る働きがあるそうだ。そもそも味噌は発酵食品であり、なんとか普段の食生活の中に発酵食品を一つ取り入れたいと思っていた私にとって、味噌は最良の食材になるだろう。ここからは野菜に味噌を付けて食べることを主とし、スパイスを野菜にふりかけるのは三日に一回ぐらいにしようと思う。フローニンゲン:2019/4/1(月)16:45

4074. 「梅流し」のための出汁：欧州生活四年目に向けて

時刻は午後の八時を迎えた。昨日の予定では、今日断食を終えるところだったのだが、胃に何かを入れたいという気が一切起こらず、もう一日だけ断食をすることにした。

ここ三週間、オーガニックの果物と野菜を中心にした食生活を送ることによって、断食の準備が整っていたために、三日間の断食が苦勞なくして可能になったのだと思う。もちろん明日の様子を見なければわからないが、正直なところ、現時点で五日や一週間の断食も容易だと思われる。ただし、一日以上の断食は今回が初めてだったこともあり、また「梅流し」用の大根をすでに切って準備

をしている都合上、明日は四時半か五時ぐらいに早めの夕食をとることによって、断食を終了しようと思う。

明日は午後に梅流しを作る。その際に、昆布出汁を取ろうと思っており、今回出汁を取るのは初めてであるため、少しばかり調べてみた。

梅流しに必要な水は2Lであるから、それを考慮すると、出汁昆布は20g~40g程度が必要になる。出汁の取り方としては、まずは分量の水に出汁昆布をそのまま漬けて30分ほど待つ。その後、中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出せば完成とのことである。手順は思っていた以上に簡単だ。出汁を取った昆布は細かく切り、翌日に野菜と和えて食べようと思う。固形物を一切摂らない断食を24時間以上行ったのは今回初めてであり、72時間後に断食を破る梅流しを食べた時、どのような現象が起こるのかを楽しみにしている。

昨日に引き続き、自己も世界も柔らかな光に包まれる一日だった。今日もまた平穏かつ充実した形で時間が過ぎていった。ちょうど今、西の空に夕日が沈んでいく姿見える。その姿はとても美しい。書斎の窓から見る夕日にはいつも見入ってしまう。季節によって夕日の表情が異なり、空に薄い雲があるときには雲に夕日が反射して実に美しい紫色に輝く姿を見ることができる。

今日は断食をして48時間が経つが、もう本当に驚くほど皮膚の再生機能が高まっている。人間は断食中に、余分な脂肪や毒素から真っ先に消費して、それを活動エネルギーに当てていくとのことであり、手荒れの炎症部分はある意味、皮膚にとっての腫瘍のようなものであり、皮膚はそれを食べる形でエネルギーに変えているのだと思う。そうしたことから、断食二日目の今日において、手荒れの赤みもほぼ完全に引いた。明日起床する頃には、二年半振りの手荒れのない両手を拝むことができるかもしれない。一体世の中に出回っているハンドクリームなるものは何なのだろうか。その存在意義と価値を根底から疑ってしまう。

ここ最近私は、ココナッツオイルを湯船に浮かべて浴槽に浸かっている。その際に、ココナッツオイルで顔をクレンジングし、湯船に髪をつける形でココナッツオイルでマッサージなどをし、そこからは基本的にシャンプーなどを使わずにお湯だけで洗うようにしている。これで十分に汚れは落ちるし、髪の毛から白髪が消えつつあるのは驚くべきことである。シャンプーを使って根こそぎ頭皮の皮脂

を落とすのではなく、こうした入浴方法によって適度に皮脂が頭皮に残り、またココナッツオイルの効果もあってか、入浴後から次の日にかけて、ヘアーワックスなど使わずとも髪の毛を整えられることになった。

それがわかった時、私は手持ちのヘアーワックスを全て捨てた。歯磨き粉やマウスウォッシュなども捨てたため、現在の洗面台は随分と物が少なく綺麗になっている。あとは化粧水と乳液を使い切ったら—もしかしたら使い切る前に捨てるかもしれない—、洗面台にはほとんど物がなくなる。

欧州生活の四年目を迎える前に、私は根本から自分の生活を見直し、心身を治癒することによって、新たなスタートを切ることを運命付けられたのだと思う。四年目の生活が始まるまで後四ヶ月ほどあり、その時期は徹底的に新たな習慣を確立し、断食と食を通じて身体を治癒することに専念する。そうすれば、四年目の生活はこれまでにないほどに充実したものになるだろう。フローニンゲン：
2019/4/1(月)20:24

4075. 飛ぶナスビに関する夢

今朝は六時過ぎに起床した。目覚めた時、辺りはまだ薄暗かったが、種々の小鳥が異なる鳴き声を上げていた。今のところ今日も風がほとんどなく、これからゆっくりと日が昇っていくようだ。今日の午前中までは晴れとのことであるが、午後からは小雨が降るとのことである。午後からは雨になるにもかかわらず、今の気温の2度から日中は17度まで上がるらしい。今日はそうした天気の中で一日の活動に取り組んでいく。

まずは今朝方の夢について振り返っておきたい。夢の中で私は、旅館に併設された体育館の中にいて、ある日本のアイドルグループのメンバーとバレーをしていた。

私はバレーなどほとんどしたことがなかったが、ちょうど人数が一人足りないとのことだったので、声をかけられて参加することにした。やはり私はバレーの経験者ではないため、それほど上手くプレーできたわけではないが、そこでは真剣な試合が行われていたわけではなく、単なる遊びだったので、それなりに楽しむことができた。

バレーを終えると、そのグループのメンバーたちと少し話をした。彼女たちは一人一人が異なる個性を持っており、歩んできた人生も異なるため、話を聞いてみると随分と面白かった。しばらく話した後、そこで解散をし、私たちは旅館の方に戻っていった。するとそこには、日本を代表するお笑いグループの大御所の二人がいて、彼らの部屋で話をさせてもらう機会を得た。

ちょうど、先ほどのアイドルグループのメンバーのうちの一人も部屋に呼ばれているらしく、一緒に部屋に向かった。部屋に到着してみると、そのアイドルの変わった話し方に対して、お笑いグループの二人は少し説教を始めた。確かに、彼女の話はいつも語尾がとても聞き取りにくい。意図的にそのようにし、笑いを取ろうと思っているのだろうが、聞く人にとってはやはり聞き取りづらく、笑いもさほど起こらない。その後説教がしばらく続いたところで、最後はそのお笑いグループの二人も明るい話をし、その場が和やかな雰囲気となったところで夢の場面が変わった。

次の夢の中で、私は不思議なホテルの一室に宿泊していた。そのホテルに宿泊する前に、ここでもまたあるお笑い芸人からそのホテルについて少し説明を聞いていた。彼はボストンにある同系列のホテルに宿泊していたことがあるらしく、「部屋の中でナスビが飛ぶねん」と述べていた。

もちろん、それだけでは何のことか一切分からず、私は実際にそのホテルに宿泊することでそれを確かめてみようと思った。私が宿泊した部屋はそれほど大きくなく、部屋に入るとカーテンが閉じられていて、太陽の光が一切入ってこないようになっていた。

部屋の左隅にクイーンサイズぐらいのベッドが置かれていた。私はベッドとその横の床を見た瞬間にあるおかしいことに気づいた。ベッドの上には、ヨガ教室で最後のクールダウンを行うときによく使うアイピローが無数に置かれていたのである。それもベッドの縁に沿って綺麗に置かれていた。それと同様に、床にも無数のアイピローが長方形の縁を形取るように置かれていたのである。私はそれを見た瞬間、きっとこれが何かの仕掛けによって飛ぶのだなと思った。

その日はもう寝ようと思っていたため、私はすぐに就寝することにしたのだが、なぜかベッドに寝ることをせず、床の上にある布団をかけて寝ることにした。そこには敷き布団はなく、床の上に掛け布団が置いてあるだけだったのだが、なぜか私はそちらを選んだ。

電気を消し、しばらくすると、どこかの時間に何かスイッチが入り、ベッドの上のアイピローが飛んでくるのだろうと私は予想していた。その瞬間がやってくるのが先か、私が眠りの世界に落ちるのが先かのところで夢の場面が変わった。フローニンゲン:2019/4/2(火)07:10

No.1819: A Spring Command

I just ended a seventy-two hours fast. I was very impressed by the wonderful taste of the convalescent diet. Groningen, 19:56, Tuesday, 4/2/2019

4076. ライフルの試し打ちと体脂肪に関する夢

時刻は午前七時を迎えた。この時間帯になると、通勤や通学で行き交う人たちの姿を見かけるようになる。そして、通りを挟んで向こう側の赤レンガの家々の方では、作業員の人たちがもう作業を始めている。いつも感心するが、彼らの朝は本当に早い。

今朝はほぼ無風の状態だが、よくよく目を凝らして見ると、目の前の街路樹の蕾が風にそっと揺れているのがわかる。街路樹はまだ完全な緑をつけていないが、少しずつその状態に向かっているのが見て取れる。

つい先ほど今朝方の夢について振り返っていた。夢にはまだ続きがあるので、それについても書き留めておきたいと思う。

二つ目の夢の中で宿泊していた不思議なホテルの夢を見た後、夢が変わった場面においてもそのホテルにいた。厳密には、先ほどまで宿泊していた部屋よりもさらに大きい部屋に宿泊しており、そこに小中学校時代の友人が何人か遊びに来ていた。そこで私は、同じ少年サッカーチームに所属していた友人(HT)と一緒にある課題に取り組んでいた。その部屋には、なぜか高校時代の家庭科の先生がいて、先生は私たちにライフルの試し撃ちをすることを課題に出していた。

夢の中の私はライフルの撃ち方に精通していたため、試し撃ちなどわざわざする必要がなく、とても面倒くさいと思った。友人と私はその撃ち打ちをすることなく、会話を楽しんでいると、先生が「早く試し撃ちをしろ」と述べたので、しぶしぶ試し撃ちをすることになった。

ちょうど先生は、部屋の右隅に置いてあるグランドピアノの後ろに立っていて、先生の足元を狙う形で試し撃ちをしてみようと思った。それは当然ながらかなり危険な行為なのだが、自分の射撃の腕前を考えれば、それは朝飯前だと思った。とはいえ、万が一のこともあるため、私は天井に向かって一発撃った。すると、そのライフルの整備が行き届いておらず、トリガー部分が引きづらく、私は撃ち終わった直後にそこに指を少々挟んでしまった。幸いにも怪我は一切なかったのだが、少しばかり痛みが左手の親指に走った。その後ライフルを友人に渡し、友人も一発適当に撃った。

二人が試し撃ちを終えると、先生はもうどこかに消えていた。すると突然、部屋の形が変化しており、先ほどの大きなホテルの部屋と連結する形で、隣にはファミリーレストランのフロアが広がっていた。そこで私は、小中高時代の親友(HO)と出会い、しばらく話をしていて、私たちはお互いに、クリアファイルを手に抱えており、そこには何か大事な資料がたくさん入っていた。

たいていの資料は英語で書かれており、それもまた何かの課題のようだった。その友人が私の体脂肪などの生体データが記載された資料を見せて欲しいと述べたので、私は彼にそれを手渡した。すると彼は、「体脂肪が4.5%というのはずるいなあ。どんな計算で産出されてるんだ？」と述べた。私は彼に言われるまで自分の体脂肪の値を把握しておらず、体脂肪4.5%というのは最も体が筋肉質かつ絞られていた中学校時代にも記録したことがないように思われたため、私もその産出方法が気になった。

その値を生み出した計算式を追ってみようとしたところ、彼は突然話題を変え、別の資料を見ながら話を進めようということになった。そこで私たちは、少し場所を移動し、ファミリーレストラン側ではなく、ホテルの部屋側で話をすることにした。

しばらく話をした後、やはり私は自分の体脂肪の値について気になったので、友人に「先ほどのデータの紙を返して欲しいんだけど」と述べた。すると友人は、手元のクリアファイルを探し出したが、結局どこにも見当たらなかった。私にとってみれば、あれは貴重なデータであったため、紛失されると困るものであった。とはいえ、またどこかのタイミングで出てくるだろうと思い、気を取り直して別の話題を話し始めた。

しばらく会話を楽しんだ後、私はトイレに行きたくなり、ファミリーレストラン側にあるトイレに向かった。用を足し、ホテルの部屋側に戻ってくる時に、レストランの会計の脇にある落とし物コーナーのところに、私の体脂肪が記載された紙が置かれていた。私はようやくそれが見つかったことに嬉しくなり、友人のところに戻ってから、「あったよ。落とし物のコーナーのところに誰かが届けてくれていたみたいだ」と述べた。そこで夢から覚めた。フローニンゲン:2019/4/2(火)07:32

No.1820: A Tender Flow

I can feel a very tender flow in the early morning. Groningen, 10:49, Wednesday, 4/3/2019

4077. 断食三日目の状態について

時刻は午前九時半を迎えた。早朝に引き続き、辺りはとても穏やかであり、午後から雨が降ることが信じられないような晴れ間が広がっている。この青空の彼方に何があるのかに幾分思いを馳せる。

今日は断食三日目だが、心身の調子はすこぶる良い。現在読み進めている“The Science and Fine Art of Fasting (2013)”の中にも記述があったが、「空腹(hunger)」と「食欲(appetite)」の違いについてはきちんと理解しておかなければならない。まず後者の食欲については、上記の書籍の中で、それは食品会社のマーケティングなどによって作られたものであり、また「一日三食食べなければならぬ」「昼食はこの時間に食べなければならぬ」という自分の思い込みによって生まれるものであると定義されている。一方前者の空腹という言葉は、生命維持に不可欠な栄養素を真に欲している際に生まれるものであると定義づけられている。今の私は、全く食欲はなく、それでいて空腹感もない。

昨夜少しばかり空腹を感じる瞬間があったが、それも数十秒ほどのことである。そうした状態を観察していると、今の私はまだ胃腸を休める必要があるのだと思う。それによって、これまで働き続けていた胃腸を十分に休息させ、長年にわたって一日に三回も働かせることを強いてしまった胃腸の傷を修復している最中なのだと思う。朝昼晩にご飯を食べることは、朝昼晩の三回に分けて相当な距離のランニングをするのと同じぐらいに体に負担を与えてしまう。

私の場合は、米国に留学をした八年前から先月までの間、朝食は果物しか摂らないようにしていたが、それでも昼食と夕食を摂ることによって、二回も長い距離のランニングと同様の負担を胃腸に強いていたのだと思うとゾッとしてしまう。その結果として、休む暇もない胃腸の機能が弱り、特に腸に毒素が溜まってしまったというのは納得がいく。この三日間断食をすることは、胃腸にとってのリトリートのようなものであり、それは自分にとって必須のことだったのだと思う。

三日間断食をすることによって、これまで蓄積していた毒素をかなり排出することができたのではないかと思う。実際には、毒素の排出の70%は便を通じて行われ、20%は尿を通じて行われる。この三日間何も食べていないこともあって、便の量はとても少なく、一日ほど便が出ない日もあったので、完全に毒素を排出するのは回復食を食べた時になるだろう。

今の自分の状態を冷静に見ると、さらに三日、あるいはさらに五日ほどは全く問題なく断食できそうだが、昨夜に空腹感が一瞬生まれたこともあり、また今週末に友人とレストランに行くことになっているので、今日をもって断食を一旦終了しようと思う。

おそらく最初の断食として三日間行うというのはちょうど良い期間なのではないかと思う。友人とレストランに行くのが土曜日の夜であり、断食を行った期間が三日間であれば、断食後の三日間を回復期としなければならない。それを考えると、ちょうど今日断食を終える必要があった。

昨日の日記で書き留めたように、今日は午後から「梅流し」を作り、それを食べながら様子を見て生野菜に味噌をつけて食べようと思う。明日は夕食前にリンゴを食べてから、仮に梅流しが残っていれば、明日の夜にもそれを食べ、野菜をたくさん食べる。明後日も基本的に同じく、果物と野菜を食べ、金曜日には果物と野菜に加えて、パスタを食べようと思う。回復期の食事としてはそのようなメニューを考えている。フローニンゲン:2019/4/2(火)09:53

No.1821: Slow Steps

The afternoon came. I'll take a nap shortly, and then compose a new piece of music and revise a preface of the book that will be published in a few months. Groningen, 13:25, Wednesday, 4/3/2019

4078. 四つの教育領域への関与に向けて：ケトース状態

今日はこれから“The Science and Fine Art of Fasting (2013)”の続きを読む。この二日間食い入るように読み進めていたこともあり、500ページ弱のうちの300ページほど読み終えた。今日はその残りを読み、本日中に初読が終わるだろうと思われる。

昨日も改めて思っていたが、つくづく現代教育というのは、生きていくために本当に必要なことを教えてくれないのだと思わされる。とりわけ食に関しては、確かに家庭科の授業を通じて、身体を構成する栄養素について表面的に学んだが、実践的な側面は何一つ学んだ記憶がない。実践的な側面というのは、ゴミとガラクタまみれの食品がずらりと並ぶスーパーやコンビニなどで、いかに体に良いものを選ぶのかに関する知識を習得するということである。あるいは、スーパーやコンビニなどに頼らず、市場などでいかに食材を選ぶのかに関する実践的な知識など何一つ教えてもらった記憶がない。

これは自らの霊性に目覚め、それを涵養することにおいてもそうであるし、金融に関することでもそうだ。私は大学院まで教育を受けたが、そうした学術機関の高等部門においても、そこで教えられていることは実に寂しいものである。

現代の学校は大切なことをほぼ何も教えてくれないために、自分でそれらを学んでいくことは大切だが、やはり学校がそうしたことを少しでも教えていく必要があると思う。そこに教育が果たすべき役割があるように思うし、そこに何かしらの関与をしていきたいと思う。私はまだまだ勉強不足だが、これから探究を継続させていき、芸術教育、霊性教育、金融教育、食育の少なくとも四つに関わっていこうと思う。

断食三日目の今日の心身の状態は、極めて良好であることを先ほどの日記で書いた。色々と調べていると、断食一日目から、ブドウ糖ではなく、体内の脂肪が分解されて生まれるケトン体によって脳が動き出すため、非常に高い集中力を発揮することが可能になってくる状態になり、それは断食三日目でかなり顕著に現れるようだった。

ここしばらく一日一食生活を送っており、脳がケトン体によって動くことに慣れていたためか、三日目の今日において昨日と集中力の違いはそれほどないように思う。だが確実に言えることは、断食の初日からすでに読書をする際の集中力、日記の執筆中の集中力、作曲中の集中力が高い状態で維持されていることは間違いない。脳がケトン体によって働く状態は、「ケトース状態」と呼ばれ、インテグラル理論の観点でいえば、それもまた一種の特殊な心身状態だ。断食を終えるのは今日の夕方であり、それまで集中力がどのように変化するかしないかを観察したいと思う。

今日は午後二時ぐらいから「梅流し」の調理に取り掛かる。まずは昨夜の日記で書き留めた手順で昆布出汁を取り、その後梅流しを作っていく。完成してすぐにそれを食べるのではなく、夕方の四時半か五時ぐらいに食べ始めようと思う。今日をもって三日間の断食を終了するが、また来月に三日間、ないしは五日間ぐらいの断食を行ってみようと思う。とにかく焦らず、学習と観察を積み重ねながら、断食という実践を自分のものにしていきたいと思う。フローニンゲン:2019/4/2(火) 10:11

No.1822: The Cold Afternoon

I felt very cold this afternoon, though I kept the heater on. Groningen, 17:05, Wednesday, 4/3/2019

4079. 自らの食と健康を自らで守ること: 食品添加物大国としての日本

時刻は午後の三時を迎えた。「こんな良い香りを嗅いだことがない」というぐらいの良い香りが、今キッチンで鍋から立ち込めている。

ちょうど先ほど、梅流し用の大根を煮詰め始めたところだ。その下準備として昆布出汁を取ったのだが、一つ驚いたことがあった。

先日街の中心部のオーガニック食品専門店で出汁用の乾燥した昆布を購入したのだが、試しにそれを乾燥したままで一本食べたことがあった。それはとても細く、程よい塩辛さもあって美味しかった。先ほど出汁をとって驚いたのだが、昆布があそこまで膨張するとは思ってもいなかった。海藻類が腸のデトックスに良いというのはおそらく、膨らんだ海藻が腸の壁を綺麗にしていくからなのだろうし、海藻にはそもそも水溶性の食物繊維が含まれているからでもあるだろう。

この日記を書いている最中にも、煮込んでいる大根の鍋から良い香りが立ち込めており、早くそれを食べたい気分一杯である。断食三日目にしてこの香りを嗅いで、ようやく食べ物を食べたいと思うようになった。おそらくこの感覚が芽生えたということは、やはり今日断食を終えて正解だったのだろう。大根を煮てから20分ぐらい経ったので、ここで一度アクを取り除き、その後は冷ます過程で出汁を大根に染み込ませたいと思う。

ちょうど四時ぐらいから今日は早めに夕食を食べたい。回復食として、まずは梅流しの汁を一杯飲み、その後に梅干しを食べながら引き続き汁を飲む。その後に、煮込んだ大根を食べるというプロセスを繰り返していく。今回断食をしてみて得られたことは数多く、その効果も計り知れないため、引き続き断食について探究をしていこうと思う。

先ほど改めて食について色々と調べていたら、日本は世界的に見ても「食天国」なのだとわかった。何に関して天国かという、世界の様々な料理が食べられるという意味ではなく、「食品添加物天国」という意味である。

日本の食品添加物の認可数は他の先進国と比べて10倍以上も多いらしく、その数は1,500種類ほどのことである。その次に多いアメリカでは約130種類、ドイツは約65種類、フランスは約30種類、イギリスは約20種類とのことである。日本人の食卓を取り囲んでいるのは、本当に添加物だらけの加工食品ばかりなのではないかと大変危惧している。これまで私は、欧米で生活をしていても、知らず知らずのうちに加工食品を食べ、それを通じて食品添加物をかなり摂っていたのではないかと思う。

もちろん、食品添加物には様々な種類があり、安全が確保されているものも少数あるのだが、危険なものの方が圧倒的多数である。寿命は有限であるのだから、添加物まみれの加工食品を食べることによって無理に寿命を縮めようとするのは全く必要ではないし、それは愚かな行為なのではないかと思えてくる。

食に関しては、おそらく国も無知であり、国は何もしてくれないため、自分の身は自分で守る必要があるだろう。自らの食と健康を守っていくためには、とにかく正しい知識を学ぶことが大切だ。それを肝に銘じて、食に関する学習を継続させていく。フローニンゲン:2019/4/2(火) 15:25

時刻は午後の四時半を迎えようとしている。つい先ほど、72時間の断食を終えるために、丹精込めて作った梅流しを食べた。最初はその出汁から飲むことになっており、一口飲んでみると、薄味にもかかわらず、その香りと味の豊かさを感じた。そして、その後に梅干しを食べてみたところ、そのあまりの美味しさに仰天した。

近所のオーガニック食品専門店で購入したため、それは非常に質の良いものであったことは間違いないが、それを差し引いても、梅干しのあまりの美味しさに驚いた。パッケージの英語には、「梅は日本の果物である」と記載されており、私には梅が果物だという認識はなかったが、梅が体に良いフルーツと呼ばれても何ら不自然ではない。その後、出汁を取るときに使った昆布を細かく刻んだものと大根を食べてみた。もうその味の感動については言うまでもないだろう。時間を空けながら、ここからもう何杯か梅流しをゆっくりと味わいたいと思う。

回復食の梅流しというのは、具材が梅干しと大根しかないため、それは断食後に栄養を補給するというよりも、胃腸を固形物に慣らすという目的の方が大きいだろう。この三日間において、必要なミネラルはケンプパウダーから摂取しており、断食後にすぐに栄養を補給する必要性を一切感じていなかった。

とにかく、胃腸に再度働いてもらうための回復食としての梅流しはただただ美味しい。梅干しを食べながら、父方の祖父の手作りの梅干しの味をふと思い出していた。大学時代には時々祖父母の家に行き、帰りには手土産として瓶に詰められた自家製の梅干しをもらっていたことがとても懐かしい。

先ほど、日本の食の危機について日記を書き留めていたように思う。日本のスーパーやコンビニ、さらにはチェーン店のレストランなどでは、添加物が非常に多い加工食品が出されており、それについて非常に危惧している。

知性や精神を育むよりも何よりも、まずは身体の健全性を保ち、育むことが何よりも大切だ。調べていると、特にマーガリンに多く含まれるトランス脂肪酸は、血管を詰まらせてしまうような作用があり、マーガリンは危険性の非常に高い食べ物だと言えるだろう。

私も以前からマーガリンの悪評について聞いており、マーガリンを無知な状態で食べていたのは小中学校時代に給食でパンと一緒に出されていたものを食べていた時だったのではないかと思う。確かに私はそもそも給食で出されるパンが好きではなかったが、今から思うと、給食にトランス脂肪酸が多く含まれたマーガリンが出されていたのかと思うとぞっとする。

日本ではなんと、トランス脂肪酸が含まれるマーガリンに対して規制がほとんどかかっていないような状態ということがわかった。トランス脂肪酸の害悪について知っている人はそれを避け、知らない人はそれが含まれた食品を食べ続けているような状況にある。現在私が住んでいるオランダは、マーガリンに含まれるトランス脂肪酸を毒物として認定し、輸入を制限していることがわかった。国ごとにこれほどまでに食に対する認識が異なるのかと驚かされる(それにしても、オランダや他国で毒物扱いされているものが、日本で堂々と流通しているというのはおかしなことではないだろうか)。

多くの人の場合——特に都市部に住む人の場合——、利益追求型の食品産業の網の目から完全に脱却して生活を営むことは難しいであろうから、少なくとも賢明な消費者であるための知恵を付けることが非常に大切だと思う。日本人の劣化については各方面でよく聞くが、日本人はどうやら食から劣化させられていたのだということに気づかされる。フローニンゲン:2019/4/2(火)16:44