



食事と健康、
腸内細菌など

kurimotokyouti

食事と健康、腸内細菌など

はしがき

本書は変容する。売り物でないという、訳もあるし、完成度にこだわる必要もあるまい、たかだか戯れのお遊び、生死がかかっている訳でもない、ちゅうことで取り敢えずは、DROP。

酵素

1.酵素とは？

酵素、化学反応を触媒するたんぱく質。

2.酵素はどうやって作られる？

腸内細菌により作られる。腸内細菌は、人間と共生するであり、腸内が細菌にとっての環境である。細菌にとっての環境問題とは、腸内環境だ。

3.酵素の特質

酵素は消費されて、なくなる。生産と消費のシステム、一種の経済システムとしても、考察できる。

4.酵素の取り入れ

発酵食品(納豆、ヨーグルトなど)酵素の関係。果実は酵素ナンバーワン、チンパンジーは果実を主食。

5.その他

活性酸素フリーラジカルと酵素の関係。

腸内細菌

1.腸内細菌とは？

腸内細菌は120兆個、1.5キロ、体重のうち1.5キロは細菌という、共生生物、自己に属さぬ他の生物体。悪玉菌、善玉菌、日和見菌に便宜上分類。大腸菌というと、悪いモノという印象があるが、大腸菌は腸内細菌の多数派の細菌であり、日和見細菌と言われる。よくも悪くも(人間にとっては)働く。

腸内環境問題、腸内生態系は、情報系でもある。そこで産出される情報は、人間意識とは、ほとんど関係がなく、腸内細菌を主体としてみた方がよい。それを人間が共生して(宿主として)利用している。腸内環境問題として解く。視点を腸内細菌といった、ミクロな環境論、腸内生態系の問題としてみる。

2.動物食と植物食

動物食か、植物食かという問題は、道徳論で考えると、壊れてしまう。腸内細菌との相性問題として考えていく。道徳論を廃し、人間主体の視点を一回、転換して細菌といった共生体の問題として謙虚に考える。腸内腐敗と消化のメカニズム。消化酵素と細菌の役割について。

3.腸管免疫システム

胸腺免疫は大人になるに連れ退化していく。腸管免疫が重要。

4.その他

セロトニン(鬱症状などに影響する神経伝達物質)が腸に存在。

睡眠

1.睡眠の意義

睡眠は誰もが行う、変性意識の生成だ。

2.睡眠は欠如体か？

睡眠とは欠如体ではない。驚くべきシフトチェンジ、脳機能の反転。不思議な過程だ。地と図の反転ととりあえずいい、使われない部位が活性化し、使っている部位が沈静化する。それが積極的な過程でなく、なんだろう。

3.睡眠中の情報処理過程

睡眠中も別の情報処理過程が進行している可能性がある、そこから言語的な情報を持ち帰るのが難しいのだが、意識のかけた状態、マイナスではなく、覚醒時とは別種の情報処理過程が進行している可能性がある。お酒を飲んで寝た場合に、睡眠中の情報処理過程の阻害を行うことがあるかもしれない。

瞑想

1.簡単瞑想

一番簡単な瞑想は、泳ぐこと、かもしれない。

2.意識の変容

泳げば、いやおうなく水棲動物の意識に近接する、地上では使われない領域が活性化する可能性は大いにある。ただ水にいるとか、泳ぐ、クロールするなど、意識を限定しない方がいいかもしれない。水棲生物のいつもりで、意識を拡張する。

意識同期作用

1.触れることによる同期作用

ただ植物に触れると、意識（無意識）の同期作用は、いやおうなく、発現する。

2.シンプルな原則

近寄れば同期作用が発現。シンプルだ

3.人間間の同期

直に接する場合の他、1メートルぐらいに近接する場合でも、同期作用の発現はありうる。

境界確定

境界創出。内部と外部が別れる。細胞とは脂質性の細胞膜、細胞壁ができ、境界が創出される。一様な無限定な物質、情報では、変容がなく、境界創出の原理が働いた、境界創出は始原的な原理のように、思われる。

食事

1.文化による統制

食事は文化による価値付けが多いに異なっている。例えば火を使った料理が文化的で高度な料理だと言う定義は、刺身などを食する日本ではおかしいのでは？、と考える人も多かるう。

2.栄養学の当然の前提

栄養学(文化的な価値付けが大いに入った学)の、炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく、といった説への、反証も多い。例えば、東南アジアのタロイモを主食とする人々で、タンパク質を取る機会が少なくとも、筋肉質の人々が多い、イヌイット、北方エスキモーはアザラシを主食とし、炭水化物の摂取機会が少ない。これは文化的に低レベルな例外として、捨てられる場合もあるが、大いに疑問がつく。一日に3食が適切だと言うことも、確からしさがあるのか、疑えば、キリがない。食事についての常識とされるものは、実際は、強固な基盤はないのでは、という疑念がある。

3.生物学から見た食とは？

食事は動物、従属栄養動物、が必要とする。植物、光合成をする植物は、太陽エネルギーと炭酸ガスを材料とし、光合成、炭素同化をする。動物は、その能力がないので、捕食をする必要がある。

4.動物におけるエネルギー生産

動物においてはミトコンドリアによる内呼吸の働きによるATP生産によりエネルギーを得る。そこで糖分を材料とするため、捕食する必要がでてくる。炭水化物系を主食とするのが人間の特徴であり、イネ、イモ、麦類を主食とする。

4.効率的なエネルギー生産とは？

ATPの生産ができれば良い。だから、最小の糖で、最大のATPを産出するには？と、経営学的な発想により、最小の資源で、最大効果を得ることを、考えることが可能。他の資源、酸素供給をあげればどうなるのか？等の方策が考えられる。生物システムも、生産と消費の経済システムとして考える。

水の浄化作用と神道的な伝統

1.浄化する水

水という物質はもっとも良く浄化に使用される。

2.神道的な伝統

罪と穢れを流す、水に流すとは、日本人の神道的な伝統によると思われる。

マッサージ

1.顔のマッサージ

顔マッサージは、顔が内胚葉を起源とするので、内臓系との連動作用がある。ヨーガにおいて、舌を出すのも、内胚葉系、内臓系と連動させる。冷たい濡れタオル、あるいはお湯に付けて絞ったタオルでマッサージも効果あり。

脚と神経

1.脚の取り扱い

脚はケアもされないし、ただ機械的に労働するもの、身体を運ぶものとして扱われている。脚に手と同じだけの感覚の表現力、自己主張の強さを通していく。

意識で脚を一方向的に操作しない、感覚をフィードバックしつつ、会話(通信)する。

2.脚と感覚

足裏の感覚受信機能を高める、手と同等の感覚機能。ノイズと情報、フィルタリング機能を高める。脳機能では大脳新皮質の連合野ではなく、運動を司る小脳新皮質の鍛錬、意識的に志向性を用いて行う。ピアニストが指先に神経を通すのと、同じ精度で脚に神経を通したい。大容量の神経伝送路ができれば、猫のようにしなやかに動けるかもしれない。感覚を通す、感覚でコーディングする、包む。脳内に包括する、情報空間と身体を同期させる。楽しみながら、神経を通す、痲痺を起こさない。脚は労働するより、ダンスしたいのかも、しれない。労働者としての脚ではなく、繊細な感覚の通った脚。足の動きは、手にリードさせて、感覚を通していく。