



# 少食日記 3

食べないでも生きれる人を  
目指して！

Sirai Sari i

## はじめに

---

少食日記も、もう3冊目。  
390日を経過。

現在は、昼と夜の2食。ご飯は、玄米ご飯で1日半合。  
アルコール、スナック、甘い物、果物等、きっぱりやめ始めたのが9月1日から。  
これをまずは、1ヶ月続け、3ヶ月続け、身体を変えたい。

目指すは35歳BODY！ ^^v  
アンチエイジング、健康、ダイエットを目指す方におススメの本は、  
[『若返りスイッチをONにする食べ方』](#)

この本のおかげで、完全に食生活を改善。  
弱気になりそうになったり、つつい悪癖がでそうになったら、この本を読んで、  
心を引き締めて、頑張ろうって感じ。

とうことで、3冊目は、更に進歩した食生活と日常生活を目指して！ ^^

391日目 9月3日(水)

昨夜、23時頃に寝て、深夜1時半頃に、目が覚めてしまう。そこから、本を読んだり、ダラダラとタブレットでネットを見て、Rとskypeでチャットして・・・再度寝たのは、4時過ぎ；； 7時半頃、目が覚めて ・尿療法少々。呼吸法30分、瞑想30分。少しゴロゴロしたあと、9時過ぎ起きる。

浄化法少々、洗濯して、現在の体重(洋服あり) : 53.4kg。

朝10時前頃～ ・コーヒー2杯。

Cとチャットして、洗濯物干して、この本を新たに作って・・・もうお昼前；；； 気功30分。

1食目 12時半～ ・昨日炊いた玄米ご飯4分の1合、カレーパウダー、コショウ、ガーリック各少々。

- ・豆苗、レタス、キュウリ、ピーマン、ワカメのサラダ～おわん大盛り1杯、酢、アマニ油、
- ・醤油、黒すりゴマ、七味、納豆大1パック、大葉、焼き海苔。
- ・木綿豆腐半丁、ワカメ、切り干し大根の味噌汁～おわん1杯、七味。
- ・ライム湯半杯(ライムのかす、クエン酸少々入り)。

少しだけスカイプチャットして、読書と英語の勉強。 ・ハトムギ茶2杯。

17時半頃から、筋トレ約30分、ジョギング&ウォーキング30分、図書館へ。

図書館で本を返して、借りて、帰りに100円ローソンで、少しだけ買い物。

2食目 19:45～ ・昨日炊いた玄米ご飯の残り全部(4分の1合)、カレーパウダー、コショウ、ガーリック。

- ・レタス、キュウリ、ピーマンのサラダ～おわん1杯、酢、アマニ油、
- ・醤油、黒すりゴマ、
- ・七味、くるみ、焼き海苔1枚。
- ・木綿豆腐半丁、ワカメの味噌汁～おわん1杯、七味。
- ・ピスタチオ1袋(36g)。
- ・ハトムギ茶1杯。

少しネットを見た後、つまらないので消して、本を読んで・・・どうしても甘い物が欲しくな  
って。。。

21時半頃～ ・抹茶かたくり1杯。

- ・ハトムギ茶1杯。

読書に集中できなくなって、また、PCをつけて、つい無教養なRとスカイプしてしまう・・・  
話がこじれて、結局長くなって、0時を回ってしまう；；；

392日目 9月4日(木)

結局、寝たのは0時過ぎ。5時半頃、目が覚める。 ・尿療法少々。

ゴミ捨てに行き、瞑想30分、呼吸法30分。ゴロゴロした後、7時過ぎ、起きる。

浄化法少々、ご飯を炊いて・・・

朝8時頃～ ・コーヒー1杯。

気功30分。数通メールを書いて・・・あっという間に1時間経ってて；；

異様にお腹が空いてきて・・・

10時過ぎ～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯入り)。 【現在の体重は、昨日と同じく53.4kg。】

筋トレ30分、シャワー。多読用の英語の本を読み。

1食目 12:20～ ・玄米ご飯4分の1合(小豆、大豆、押し麦、塩入り)、カレーパウダー、コショウ少々。

・キュウリ半本、ピーマン2個、ワカメのサラダ～おわん1杯、酢、アマニ油、醤油、七味。

・ワカメ、切り干し大根、煮大豆の味噌汁～おわん1杯、七味、焼き海苔1枚。

・トマト1個、ハチミツ大さじ1杯。

・白湯1杯、マルチビタミン2錠。

眠くてたまらない・・・紅茶1杯。14時頃、児童館へ。着くと、即、所長が話をしようと私を呼んで、

は一あ・・・ほんと、最低・・・全く話を聞かない上司ってやりきれない・・・大人気ないし、卑怯で最悪。

17時終了。買い物して帰る。

2食目 18時過ぎ～ ・昼と同じ玄米ご飯4分の1合。

・レタス、豆苗のサラダ～おわん1杯、酢、アマニ油、醤油、納豆大1パック、

七味、黒すりゴマ、焼き海苔2枚。

・お昼に作った味噌汁+木綿豆腐半丁、七味。

・くるみ1袋(25g)、素焼き大豆20gほど、抹茶かたくり1杯。

。

・ハトムギ茶1杯。

ダラダラと新しいLINE友とチャットしたり、Gyaoのアメリカンドラマを見たりして、  
22時頃、やっと筋トレ少々、ウォーキング&ジョギング30分。  
シャワーして、また、チャット・・・0時を過ぎて、やめる。

393日目 9月5日(金)

0時過ぎ、AGとskypeして、1時前になる・・・；； まあ、おかげで、少しは気分が晴れて、1時過ぎ、寝る。5時半過ぎ、目が覚める。 ・尿療法少々。

目が覚めると同時に、昨日のことがフラッシュバック；； そく所長と紹介者にメールを送る。そのあと、また、昨日できた新しいLINE友と8時半頃まで、チャット；；

呼吸法30分して、瞑想しようとしたが、集中10分まで・・・イライラして無理。起きて、こんどはTとチャット。浄化法少々。

朝10時半頃～ ・コーヒー2杯。

気功30分。お昼過ぎて、筋トレ約30分、その後、Tにskypeで日本語を教えて、1食目 13:45頃～ ・昨日の玄米ご飯4分の1合、カレーパウダー少々。

・レタス、豆苗のサラダ～おわん1杯、酢、アマニ油、醤油、黒すりゴマ、醤油。

・納豆大1パック、焼き海苔1枚。

・昨日の味噌汁に木綿豆腐半丁を混ぜて～おわん1杯、七味。

・クルミ1袋(25g)、ハトムギ茶1杯。

またしても、ダラダラとskypeチャットとネット・・・

英語多読用の本を夕方4時頃からやっと読み出して・・・しかし、すぐ。。

17時頃～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、ハチミツ大さじ1杯)。

2食目 18時半頃～ ・残りの玄米ご飯全部、カレーパウダー少々。

・レタス、豆苗、ワカメのサラダ～おわん1杯、酢、アマニ油、醤油、七味、黒すりゴマ。

・いりこ2つまみ程、焼き海苔2枚、醤油、七味。

・ハトムギ茶2杯。

結局、食事し始めてから、ダラダラとネット・・・

それにしても、タンパク源が雨で買い物にも行けず、しょうがないので、放置していた”いりこ”を開けて食べてみる。さして、魚臭くなく、焼きのりと一緒に食べれた。

23時頃、寝室へ。ゴロゴロしつつ、英語多読用の本『エマ』をなんとか読み上げて、23時半頃、寝る。

ということで、今日は1日、昨日のゲスな所長とのやり取りのストレスで、精神不安定な1日だった。





394日目 9月6日(土)

深夜1回、目が覚めたものの、朝7時過ぎまで、寝る。7時半頃、起きて、  
・尿療法少々。  
瞑想30分、呼吸法30分。浄化法少々。洗濯して、ご飯を炊いて、ネット少々。  
朝9時半過ぎ～  
・コーヒー2杯、マルチビタミン2錠。

気功30分、筋トレ30分。ネット少々。で、少し勉強と思ったが・・・空腹で；；；  
1食目 12時過ぎ～  
・玄米ご飯4分の1合(小豆、大豆、押し麦、塩入り)、カレーパウダ  
ー少々。

・切り干し大根、ワカメ、ピーマンのサラダ～おわん1杯、黒酢、アマニ油  
、黒すりゴマ、

七味、いりこ2つまみ、コショウ、ガーリック、焼き海苔1杯。

・切り干し大根、ワカメ、の味噌汁～おわん1杯、七味。

・ハトムギ茶1杯。

昨日、いりこを魚臭くもなんとなく食べれたのは、どうも、精神不安定だったせいのように、  
今日は、やたら魚臭く感じる・・・。13時から、今日は真面目に勉強。  
15時頃～  
・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、ハチミツ大さじ1杯)。

17時過ぎ～筋トレ少々して、走りに行こうとしたら・・・川沿いに着く前に雨・・・  
しょうがないので、買い物して帰る。 体重：53.3kg。

2食目 18時半過ぎ～  
・玄米ご飯4分の1合(昼と同じ)。

・切り干し大根、ワカメ、貝割れのサラダ～おわん1杯、黒酢、アマ  
ニ油、黒すりゴマ、

七味、納豆大1パック、焼き海苔2枚、醤油。

・木綿豆腐半丁、ワカメ、切干大根、板コンの味噌汁～おわん1杯、

七味。

・くるみ約20g、ハトムギ茶2杯。

食事しながら、Gyaoのドラマをみたり、ダラダラとネットを見て、20時過ぎ、ネットを切って  
、勉強。

・・・が、1時間も経つと、飽きてきて、ネットをつけて、チャットしつつ勉強・・・で、結局  
、大して

はかどらないまま、23時を過ぎてしまう・・・  
・ハトムギ茶1杯。

395日目 9月7日(日)

0時頃、ゴロゴロしつつタブレットを見つつ、何回も意識が飛んで、0時過ぎ、電気を消してちゃんと寝る。

2時頃、1度、目が覚めてトイレの後は、6時過ぎまで寝る。 ・尿療法少々。

瞑想30分、呼吸法30分。7時過ぎ、起きる。浄化法少々。

今日は、首の調子がいい！やはり、食事の効果って絶大！食事を完全に变えて1週間もすると、体の不調が良くなって来るみたい。首の不調が回復に向かっている感じがする。

やっぱり、身体は食べ物から出来てるし、その身体を病気にするのも、食べ物が原因している。

朝8時頃～ ・コーヒー2杯、マルチビタミン2錠。 体重：53.1kg。

気功30分、筋トレ30分、今日は、人が来るので、あとは、ずっと掃除と片づけ。

10時頃、トイレの天井直しにSさんが来る。一緒に作業。11時半過ぎ、帰って行く。

1食目 12時過ぎ～ ・昨日炊いた玄米ご飯4分の1合、カレーパウダー、コショウ、七味。

・切り干し大根、ワカメ、貝割れ、いりこのサラダ～おわん1杯、黒酢、アマ

ニ油、七味、

黒すりゴマ、焼き海苔2枚、納豆大1パック、醤油。

・ワカメ、切り干し大根、木綿豆腐半丁、板コンの味噌汁～おわん1杯、七味

。

・くるみ約20g、ハトムギ茶2杯。

食事しつつ、チャットと、Gyaoのアメリカンドラマを見て・・・あっという間に14時前。

昼間の暑いうちにシャワーして、あとは、ネットをつなげたまま勉強。 ・ハトムギ茶2杯。

16時前になって、図書館に行く用意して、図書館へ。本を返して、借りて、100円ローソクと

スーパーに寄って買い物して帰る。

2食目 18時～ ・釜揚げシラス76g(215円)、もずく131g(148円)、生ひじき100g(125円)、

セロリ、ネギ、貝割れのサラダ～おわん3杯、黒酢、アマニ油、七味、黒すりゴマ。

・残りの玄米ご飯全部(4分の1合)、カレーパウダー、七味、クルミ1個。

・板コン、高野豆腐、ワカメ、ひじき、切り干し大根の味噌汁～おわん1杯、

七味。

・納豆1パック、焼き海苔1枚、ピスタチオ1袋(36g)、ハトムギ茶1

杯半。

冷蔵庫が無い為、生のひじき、もずく、シラスを全部食べてしまう。。。それにしても、超美味しかった。

セロリと混ぜたせいだろうか・・・栄養が足りてなかったせいだろうかwww

食事とチャット後、少しだけ勉強して、21時から、やっと筋トレ少々、ジョギング&散歩30分。

22時過ぎ、家に戻ってきて、シャワーして、ネット。。。 ・かぼす湯1杯（かぼす半個）  
ただ、ダラダラとチャットしているうちに0時。。。

396日目 9月8日(月)

0時過ぎ、やっとチャットをやめて寝室へ。0時半頃、寝る。朝5時半頃、目が覚める。・尿療法少々。

瞑想20分・・・今日の仕事の事を考えると減入ってきてあと残り10分程ができない・・・起きる。

朝からネット・・・6時～7時半頃まで、ダラダラと・・・・ハーブティー1杯。

再度、布団へ。瞑想15分、呼吸法30分。起きる。

今日は、浄化法は無理っばい・・・昨日、生で大量に食べたひじきが胃にもたれている。。。

それにしても、下さなかったのが不思議w

朝8時半頃～・ハーブティー1杯。

気分が減入る・・・ダラダラとネットを見た後、気功30分。

9時半頃～・コーヒー1杯。

気分が晴れればいいなど、チャットしたり・・・しかし、無理っばい。

10時半頃、珍しくKが電話してくる。少しは気が晴れて、

これ以上、引き伸ばせないと、やっと11時頃、児童館にお世話になったお礼のメール。

これで、キッパリと終わり。

12時過ぎ～・さらにコーヒー1杯。13時過ぎ、ご飯を炊いて、筋トレ30分。浄化法。

14時半頃～・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、ハチミツ大さじ1杯入り)。

少し勉強して、【体重：52.4kg】

1食目 15時半頃～・玄米ご飯4分の1合(黒豆、大豆、小豆、押し麦、塩入り)、カレーパウダー。

・セロリ、ネギ、貝割れ、のサラダ～おわん1杯、ニンニク1カケ、納豆1パック、黒すりゴマ、

黒酢、オリーブ油、七味、コショウ、焼き海苔1枚、いりこ少々、かぼす、醤油。

。

・ひじき、高野豆腐、板コン、ワカメの味噌汁～おわん1杯、七味。

・くるみ1個、アーモンド5粒。

食後は、勉強。

16時半頃～・かぼす水1杯(かぼす半個、ハチミツ大さじ1杯入り)。マルチビタミン2錠

。

1 7時半過ぎから少し筋トレ、ウォーキング35分、シャワー。 ・水1杯。

2 食目 19時過ぎ～ ・ピスタチオ1袋(36g)、くるみ1袋(20g)、アーモンド5粒、水2杯。

食べつつ21時半頃まで、Gyaoでスペイン映画を見て、そのあと、やっとお勉強。～23時頃迄。

少しチャットして、23時半頃、寢室へ。寝る。

397日目 9月9日(火)

2時半頃、目が覚めた後、眠れない。4時頃迄、タブレット見たり本を読んだり・・・その後寝る。

8時前頃目が覚める。(尿療法少々) 瞑想30分、呼吸法30分。9時に起きて、浄化法。ネット。

昨日は、1食にしたかったが、結局、空腹に勝てず2食。やっぱり、少食で2食が今はbetter。

朝9時半頃～ ・コーヒー2杯、マルチビタミン2錠。 【体重：52.5kg】

気功30分、英語ニュース等ネット上で少し英語勉強したあと、筋トレ30分、布団干し。

- 1食目 12:15～ ・昨日の玄米ご飯の半分(8分の1合)、カレーパウダー、コショウ。  
・ワカメ、貝割れ、ネギ、ピーマンのサラダ～おわん1杯、納豆1パック、醤油、オリーブ油、  
七味、黒酢りゴマ、黒酢、焼き海苔1枚、クルミ1個。  
・ワカメ、切り干し大根、高野豆腐の味噌汁～1杯、ネギ、七味。  
・ハトムギ茶2杯。

銀行VISAカードを申し込んで、ネットでダラダラしたあと、シャワー。14時前頃から、勉強1時間程。

[お尻の黒ずみについて](#)調べて、マッサージwww 今月は、もう自転車に乗らない!

また少し勉強して、ゴロゴロ。布団を取り込んで、お腹が空いてたまらないので、

2食目 17:45～ ・残りの玄米ご飯全部(8分の1合)、カレーパウダー、コショウ、七味。

- ・切り干し大根、ワカメ、ピーマン、いりこ のサラダ～おわん1杯、オリーブ油、黒酢、七味、  
かぼす、焼き海苔2枚、黒すりゴマ。  
・お昼の残りの味噌汁全部～おわん1杯、七味。  
・アーモンド5粒、クルミ1袋(20g)、ハトムギ茶1杯。  
・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、片栗粉少々、ハチミツ大さじ1杯)。

ダラダラネットして、少し勉強して、30分程室内エクササイズして、 ・水1杯。

23時前頃、やっとネットを切る。寝室へ。ゴロゴロしているうちに寝る。

398日目 9月10日(水)

1時半頃、目が覚めて、電気をちゃんと消して再度寝る。4時半、目が覚める。 ・尿療法少々。

瞑想30分、呼吸法10分・・・鼻がつまって出来ない；；；5時半過ぎ、ウォーキングへ(30分)。

6時半頃～浄化法。

朝7時頃～ ・コーヒー2杯、マルチビタミン2錠。

洗濯、ご飯炊いて、筋トレ30分。その後、ネットでダラダラ。9時過ぎ、歩いて、区役所へ。区役所へは歩いて15分程度。話が長くなり終わった時は、既に10時半過ぎ。買い物して帰る。

1食目 12:15頃～ ・玄米ご飯8分の1合(黒豆、大豆、小豆、押し麦、塩入り)、カレーパウダー。

・セロリ、ひじき、もずく、サバの水煮缶半分、ネギ、のサラダ～おわん1杯、オリーブ油、

黒酢、かぼす、黒酢りゴマ、ニンニク、焼き海苔2枚、納豆1パック、醤油、コショウ、七味。

・高野豆腐、ワカメ、切り干し大根、ひじき の味噌汁～おわん1杯、七味。

・トマト小1個(ハチミツ大さじ1杯)、アーモンド3粒、クルミ1個、水半杯。

・ハトムギ茶1杯。

今日は、保険のことで市役所と実家とやりとりで、ほとんど時間が潰れて、14時過ぎ、やっとAmazonカードを申し込んで、審査通過して、ピーリング石鹸を購入。 ・ハトムギ茶1杯。

15時過ぎ～気功30分、シャワー。また、ネット。。。【体重:52.4kg】

17時頃～ ・抹茶かたくり1杯。

2食目 17:45～ ・お昼と同じ玄米ご飯8分の1合。

・セロリ、ネギ、もずく、ひじき、サバの水煮缶半分、のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリーブ油、

七味、黒すりゴマ、納豆1パック、醤油、焼き海苔2枚、かぼす。

・昼と同じ味噌汁～おわん大盛り1杯、七味。

・アーモンド8粒、クルミ5個。

・ハトムギ茶1杯。

豆乳代わりにとサバの水煮缶を買って食べてみたけど・・・やっぱり、なんだかなあ・・・  
シラスは、あまりに多くの魂の死骸過ぎて、罪悪感が募って無理・・・  
やっぱり、魚は効率いいタンパク源かも知れないけど・・・やめとこう；；

食事中から、結局、G y a oでスペイン映画と恋するショコラの2本を見て、ダラダラと・・・  
やっと22時半頃から、室内エクササイズを20分して、23時前、寝室へ。  
23時過ぎ、本を読みつつ、電気をつけたまま寝てしまう。



399日目 9月11日(木)

1時半、目が覚める。電気を消して、再度寝る。6時、目が覚める。 ・尿療法少々。  
瞑想30分、呼吸法30分、7時過ぎ～浄化法・・・ひじきがほぼ全部、もずくが少々出てくる！！

例え寝る前4時間前に食べても、ひじきはダメ。それで、寝る時、お腹の調子が変わったみたい；；

胃腸に物が入ってる状態では、睡眠も浅くなるし、身体に良くない。

ひじきやもずくは、昼間の1食目の時だけにしよう・・・となると、やっぱり冷蔵庫が必要か。

。。

夜、2本も映画を見たのが目の疲労を引き起こしたせいか、睡眠時間が1時間以上長かった。

やっぱり、G y a oは、もうやめよう。

朝8時前頃～ ・コーヒー2杯、マルチビタミン2錠。

ガラガラとAmazonマスターカードについて調べた後、やっと9時過ぎになって、筋トレ約30分。

10時～気功30分。 ・ハトムギ茶1杯。 【体重：52.1kg】

少しずつ、ほんとは微妙に体が締まってきた気がしないでもないが、まだまだ；；；

豆乳、大豆製品がタンパク質の消化を阻害すると知って、やめたが、やはり、タンパク質を豊富にとらないと脂肪消費量が減少するし、そのためには、やはり魚が一番効率がいい。

・ [サバの栄養価](#) [カツオの栄養価](#) すごいですよね・・・ほとんど炭水化物ナシ！

やはり、ベジタリアンでは、魅力的な身体はつくれない・・・しかし、魚臭さが・・・

[サバの粉末](#)と鰹節なら、なんとかかな。。。 ・ハトムギ茶半杯。

そんな事を調べたり、Amazonマスターカードについて調べてるうちに、午前中が過ぎて；；

1食目 12:10～ ・昨日の玄米ご飯8分の1合、カレーパウダー、七味、コショウ。

・キュウリ、ピーマン、切り干し大根、ワカメ、いりこのサラダ～おわん1杯、すだち、七味、

オリーブ油、黒酢、黒すりゴマ、生ニンニク1かけ、納豆1パック、醤油、焼き海苔1枚。

・切り干し大根、ワカメ、高野豆腐の味噌汁～おわん1杯、七味。

・アーモンド5粒、クルミ1個、トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯。

14時くらいからやっと勉強初めて、本を1冊読み終わる。それにしても、お腹がすく・・・

16時半頃～ ・粒コーンスープ1杯（七味入り）。

17時過ぎ～ ・抹茶かたくり1杯。

1冊読み終わって、PCを立ち上げて、ネット・・・で、もう1冊読もうと思っていた本が、ちっとも読めず。。。

399日目（続き） 9月11日（木）

2冊目の本はちっとも読みすすまないまま、空腹で

- 2食目 18:10～
- ・残りの玄米ご飯全部8分の1合、カレーパウダー、コショウ、七味。
  - ・切り干し大根、ワカメ、キュウリ、ピーマン、いりこ、ネギ のサラダ～おわん1杯、七味、
  - オリーブ油、黒すりゴマ、黒酢、生ニンニク1カケ、すだち、焼き海苔3枚半。
  - ・昼の残りの味噌汁全部～おわん1杯、七味。
  - ・アーモンド6粒、クルミ25g、トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、水1杯。
- それでも、やたら、何か食べたくてたまらなくて・・・
- ・粒コーンスープ1杯。
  - ・すりゴマ大さじ3杯+ハチミツおおさじ1杯を3回、ハトムギ茶半杯。

またしても、G y a oは見ないといいながら、アメリカンドラマをダラダラみて、  
ポンタビザカードを申し込んで・・・めずらしくOとチャットして・・・  
結局、だらだらネット見て・・・今日は、もう、エクササイズもする気力なし・・・で  
22時半頃、寝室へ。本を読みつつ、そのうち寝てしまう。

400日目 9月12日（金）

深夜1時頃、目が覚める。再度寝る。6時に起きる。 ・尿療法少々、紅茶少々（すだち入り）  
。  
朝6時過ぎから、ウォーキング&ジョギング30分。  
6時半過ぎに戻ってきて ・紅茶1杯（すだち入り）。

結局、昨日と同じ事をしてしまった；；； G y a oでダラダラとアメリカンドラマを見て、目を疲労させ、  
ドラマを見つつ、すりゴマにハチミツをかけて多量に食べて・・・胃腸に負担をかけたまま寝てしまった。  
そのせいで、また、今日も睡眠時間が長く、胃腸が変で、疲れが残る。

夜6時に食事をとると、食事時間が1時間として、そのあと消化するのを待ってでかけるとなると  
夜8時を回ってしまう、すると暗くて行く気がなくなってしまう。

やはり、できれば、午後3時に1食にできたらベストだが・・・そうすると冷蔵庫が必要  
だなあ・・・

A m a z o nで小型冷蔵庫を見ているうちに時間が過ぎて；；  
7時半過ぎ、やっとネットを切って、瞑想30分、呼吸法30分。  
9時前頃～ ・コーヒー2杯、マルチビタミン2錠、紅茶少々。  
ご飯を炊いて、筋トレ約40分、気功30分、シャワー。

400日目(続き) 9月13日(土)

11時頃～、銀行のお金の移動、大学の書類申請用紙などなど、ネット上で雑用して、浄化法少々。

1食目 12:45～ ・玄米ご飯8分の1合(黒豆、押し麦、塩入り)、カレーパウダー、コショウ、七味。

・キュウリ、ピーマン、ワカメ、切干大根、ネギ、のサラダ～おわん大盛り1杯、オリーブ油、

黒酢、生ニンニク1カケ、七味、醤油、黒すりゴマ、焼き海苔3枚、高野豆腐1個。

・ワカメ、切り干し大根、高野豆腐の味噌汁～おわん1杯、七味、ネギ。

・ピスタチオ1袋(28g)、紅茶半杯(すだち入り)、抹茶かたくり1杯。

Tとチャットしつつ昼食をダラダラととって、14時頃、クレジットカード会社から電話がかかってくる。

審査通るといいけどww ピアノの練習少々。出かける用意して、15時頃、区役所へ歩いて15分。

待たされて・・・かつ、話も結局、上手く行かず・・・ 郵便局に寄って、スーパーに寄って帰る。

家に着いたのは17時半頃。今日は早めに食事をしようと思ってたのに；；

2食目 17:45～ ・昼と同じ玄米ご飯8分の1合、カレーパウダー、コショウ、七味。

・セロリ、小松菜、のサラダ～おわん1杯、黒すりゴマ、生ニンニク1カケ、黒酢、すだち、七味、

オリーブ油、焼き海苔3枚、納豆1パック、焼き海苔3枚、サバの水煮1缶。

・昼と同じ味噌汁～おわん2杯、七味、かつお削りぶし3袋(7.5g)。

・ピスタチオ1袋(28g)、すだち湯1杯、ハーブティー1杯。

かつお節10袋1パックを買ってみるが、やはり・・・かつお節臭い。。。また、サバの水煮缶を買ったので、

猫のエサの気分だが食べる。やはり、1缶だとカロリーが高いので、お腹が一杯になる。

サバの水煮缶にもだいが慣れてきた。食べると肌が綺麗になるような気がする。

ネット上で少し[英語の聞き取りの練習](#)をしつつ・・・甘い物が欲しくなって・・・

21時半頃～ ・ハーブティー1杯(ハチミツ大さじ1杯入り)。

ダラダラとネットしたあと、22時半頃、消して、布団へ。ゴロゴロしてるうちに寝る。



401日目 9月14日(日)

深夜2時目が覚める。そのあと眠れない・・・タブレットを見て2時間潰して、4時過ぎ寝る。  
7時半過ぎ、目が覚める。 ・尿療法少々。 瞑想30分、鼻が詰まっていた呼吸法をする気にもなれず、

ダラダラとタブレットを見てすごし、9時前やっと、起きる。昨日の役所でのやり取りが引っかかっている；；

起きたと思えば、何もする気になれず、即、ネット・・・Mとチャットして、Tとチャットして、  
役所へ提出する書類の件で親と話して・・・は一あ・・・

それにしても、自分の行動を振り返ってみると、結局、単なる習慣に流されてるような・・・  
昼は昼ご飯を食べた後、行動するのに、夜は、いつも食べながらネットみて、そのままずるずる・・・

夜の行動をなんとか改善せねば・・・

朝9時半過ぎ～ ・コーヒー2杯、マルチビタミン2錠。

11時頃～筋トレ45分。 【体重：51.6kg】 12時半～やっと、気功30分。浄化法、シャワー。

1食目 14時前～ ・昨日炊いた玄米ご飯8分の1合、カレーパウダー、コショウ、七味。

・セロリ、小松菜、ピーマンのサラダ～おわん大盛り1杯、生ニンニク1かけ、黒すりゴマ、七味、

オリーブ油、黒酢、納豆2パック、大葉5枚、焼き海苔1枚、醤油、かつお節3袋。

・高野豆腐、ワカメ、切干大根の味噌汁～おわん1杯、七味、コショウ。

・ピスタチオ1袋(28g)、アーモンド10粒、トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、水1杯。

・コーヒー半杯。

食事しながら、チャットして、ダラダラしてるうちに、15時過ぎて・・・やっと出かける用意して、

15時過ぎ、歩いて図書館へ。図書館まで、約40分。図書館で20分ほど読書して、

100円ローソン等で買い物して、帰る。(歩いたトータル時間は約1時間半。)

19時前、家着。 ・ハチミツ黒酢水1杯(ハチミツ大さじ1杯)。

頭が痒くて洗髪。 昼間にしっかり食べているせいでさしてお腹が空かないと思ったら、

どうも6時間経過するとお腹がすいてくるw 遅くには食べたくないんだけど・・・しょうが

ない・・・

2食目 20時前頃～ ・昼の残りの味噌汁に残りの8分の1の玄米ご飯を混ぜて～おわん1杯、七味、

いりこ、かつお節1袋、コシヨウ、けずり節粉、納豆1パック。

・さばの水煮1缶、小松菜2株、コシヨウ、七味、オリーブ油、黒酢、すだち、焼き海苔3枚。

・水1杯（すだち半個入り）、

魚の臭さにも慣れて、食べる事に抵抗がなくなって、慣れと言うのはすごいものです。。。

甘い物が飲みたくて・・・ ・ハチミツ黒酢水1杯（ハチミツ大さじ2杯）。



401日目(続き) 9月13日(土)

22時前頃～更に甘い物が欲しくて;; ・ハチミツ黒酢水半杯(ハチミツ大さじ1杯)。  
dictationテストをやっていたのが、つまらなくなつて、結局、Gyaoでアメリカンドラマを  
ダラダラと見続けているうちに、0時を回ってる。。

402日目 9月14日(日)

0時半過ぎて、やっとPCを消して、寝たのは1時半頃。4時半頃、目が覚める。再度寝て、7  
時半頃、

目が覚める。 ・尿療法少々、瞑想30分、呼吸法30分。9時前頃、起きる。洗濯。

朝9時前～ ・コーヒー2杯、マルチビタミン2錠。

ダラダラと飛行時間等調べてるうちに時間が経って、10時半過ぎから、やっと筋トレ40分  
ほど。

その後も、ダラダラとネットで時間が過ぎて、12時前頃からやっと気功・・・と思ったが、  
お腹が空き過ぎて、途中で嫌になってやめる。浄化法もしないまま・・・ 【体重:52.0  
kg】

1食目 12:10～ ・キュウリ1本、ピーマン2個、サバ水煮1缶、納豆1パック、のサラ  
ダ～おわん1杯、

黒すりゴマ、七味、コショウ、すだち、オリーブ油、黒酢、生ニンニク1カケ  
、焼き海苔3枚。

・高野豆腐、切り干し大根、ワカメ、押し麦、の味噌汁～おわん1杯、七味、  
コショウ、削り節粉、

かつお節1袋、いりこ3つまみ。

・ピスタチオ1袋(28g)、くるみ約10g。 ・・・・ああ、お腹いっ  
ぱい・・・

・ハトムギ茶1杯。

ダラダラ食事しつつ、Dictationしたり、JCからのメールに答えたり・・・14時を回ってる;;  
;

シャワーして、15時から、やっと少し勉強・・・しかし、ちっとも集中しない;; ・ハトム  
ギ茶1杯。

16時を回って、空腹を感じ始めたので、やった!理想の16時に食事をしよう!で、

2食目 16:10～ ・昼に作った残り半分のワカメ、押し麦、切り干し大根、高野豆腐の味噌汁

～おわん1杯、七味、コショウ、けずり粉、かつお節1袋、いりこ3つまみ、黒すりゴマ、

納豆2パック、焼き海苔1枚、黒酢。

・トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、黒酢水2杯（ハチミツ大さじ1杯入り）。

・くるみ10gほど、アーモンド30粒、ハトムギ茶1杯。

食べている物の効能を調べてみると、まあ、抗酸化物質の含まれた物をよく食べているので、こういう食事を続けていけば、アンチエイジングになるでしょう。最近、肌にハリが出てきたような。。。

402日目(続き) 9月14日(日)

食後、Dictationを少しして、洗濯物を取り込んで、18時過ぎ、散歩へ。(43分)

19時頃、戻ってくる。 ・黒酢ハチミツ水1杯半(ハチミツ大さじ2杯入り)。

Dictationしていたのが、AJが話しかけてきて、チャットして、その後は、ダラダラと、

複数とチャットして・・・あっという間に時間が過ぎて、気がつくと23時半を回ってる；；；

403日目 9月15日(月)

0時、寝室へ。0時過ぎ、寝る。1時過ぎ目が覚める。再度寝て、6時、起きる。 ・尿療法少々。

着替えて、散歩&ジョギングへ。(37分) 7時前、戻ってきて、瞑想30分、呼吸法30分。

8時過ぎ～浄化法。ご飯を4分の1合炊いて、ネット。

昨日の夕方4時から1時間かけて食事した物が、ちゃんと消化されていて、気持ちいい。

たぶん、それで1時に目が覚めたが、その後、続けて5時間寝れたし。今日は出来れば、

午後3時に1食に、極力したい。(私の胃腸で、今の食事は、消化に6時間かかる。)

朝9時前～ ・コーヒー1杯半、マルチビタミン2錠。

ネット約30分。9時過ぎ～筋トレ45分。10時過ぎ・・・既に、空腹が・・・15時迄、耐えられるか？

10時過ぎ～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、ハチミツ大さじ1杯)。

wow...既にネットを30分以上見ている・・・

11時頃～ ・粒コーンスープ1杯(七味、コショウ、カレーパウダーを混ぜて)。

気功30分。洗髪。よく考えてみると22時に寝たければ14時に食事がベスト。

12時～ ・味噌スープ1杯(白味噌大さじ1杯半、けずり粉大さじ2杯、七味、コショウ、バジル)。

ネットを見つつ・・・、やっぱり、これ以上我慢できない・・・で、料理。

1食目 13時～ ・玄米ご飯8分の1合(黒豆、押し麦、塩入り)、カレーパウダー、七味、コショウ。

・キュウリ1本、ピーマン1個、サバ水煮1缶、のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリーブ油、

七味、コショウ、黒すりゴマ、納豆2パック、醤油、焼き海苔2枚。

・高野豆腐、ワカメ、切り干し大根 の味噌汁〜おわん1杯、七味、コショウ、バジル、

けずり粉、かつお節1袋、いりこ3つまみ。

・くるみ1袋(20g)、ピスタチオ5粒。

Cとチャットしながら、ダラダラ食事(14時半位迄)。

・昨日のハトムギ茶半杯。

403日目 (続き) 9月15日 (月)

14時半頃～ ・コーヒー半杯、ハトムギ茶1杯 (バジル入り)。

ダラダラとネット見たり、シャワーして、大して勉強もはかどらず・・・

16時半が過ぎて・・・ ・ハチミツ黒酢水1杯 (ハチミツ大さじ1杯入り)。

17時半過ぎ、買い物がてら散歩へ。30分近くかかるスーパーへ安い水煮缶を買いに行ったのに、またしても売り切れ；； マスターカードが使えるので、カセットボンベや安い野菜等

合計1715円分買い物して帰る。さらに近くのスーパーで水煮缶等825円分買い物。

19時過ぎ、家着 (計約1時間、散歩)。 ・クエン酸水200mlほど。

20時頃～ ・ハトムギ茶1杯 (すだち、バジル、ハチミツ大さじ1杯入り)。

20時半～ ・抹茶かたくり1杯。

ネットだらだら見て、dictationを少しして、22時前になって、寝室へ。ゴロゴロしながら、本を読んだり、

結局、タブレットを見て、23時を過ぎて、寝る。――ということで、今日は、まあ、1食。

404日目 9月16日 (火)

0時過ぎ、目が覚める。再度、寝るが、2時に目が覚める・・・こんな感じでちっとも眠れない。

目が覚めるたびに、タブレットを見て、結局、4時半回って、7時半過ぎ迄寝る。しんどい・・・

目の疲労も更に悪化・・・やっぱり、ネットは寝る時は、切って寝るべきだな・・・

8時前から、呼吸法を試みるが、鼻が詰まって、できない・・・だるい・・・瞑想もしない。

なぜ、眠れなかったのか・・・空腹すぎてもダメなんだろうか・・・空腹よりも、不眠は、もっと辛い。。。

ものすごい時間をロスした気がする・・・何もする気も起きないし、だるいし・・・

やるべき事はたくさんあるのに・・・手がつけられていない・・・はぁ・・・

やっぱり、0時前に、就寝するのがベストかな・・・

8時回って、起きる。浄化法少々。お腹に何も入っていない感じは気持ちいいが、不眠が辛い；

朝8時半過ぎ～ ・コーヒー1杯半、マルチビタミン2錠。 【体重：51.9kg】

やたらネットで時間潰して、9時半過ぎ～、筋トレ約40分、10:15過ぎ～気功30分。

魚のタンパク質のおかげだろうか・・・肌が潤ってきた感じがする。。。

食べ物が身体を作っているのが、よくわかる。

404日目(続き) 9月16日(火)

Cとチャットしたり、ダラダラとネットで時間を潰した後、やっと、11時半過ぎから、文書作成。

11時半過ぎ～ ・ハトムギ茶2杯(バジル入り)。

睡眠不足で、だるく、大してお腹もすかない・・・

1食目 13:15～ ・昨日炊いた玄米ご飯の残り全部8分の1合。

・昨日作った味噌汁の残り全部～おわん1杯、七味、コショウ、いりこ、削り粉、かつお節、

納豆2パック、黒すりゴマ、生ニンニク1カケ。

・サバ水煮1缶、生バジル、生パセリ、黒酢、オリーブ油、七味、コショウ、大葉、焼き海苔3枚。

・トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、水半杯、くるみ1袋(20g)、アーモンド10粒。

電話やチャットで時間がさかれ、ダラダラと15時前頃まで、食べる。

さして空腹感もなかったと同じく、たくさん食べたが、さして食べた気もしない。 ・ハトムギ茶1杯。

16時半頃、やっと文書が完成し、郵便ポストへ。

戻ってきてから、Nexus7のwifiキャッチ能力について問い合わせようと、古いメールを探してるうちに、

ストレスで、何か食べたくなる・・・

2食目 16時半過ぎ～ ・アーモンド71粒、ピスタチオ1袋(36g)、ハトムギ茶1杯。

・トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、水半杯。

・黒酢ハチミツ水1杯(ハチミツ大さじ2杯入り)。

昨日と今日にかけて自分で髪をバサバサと切ったが、そのせいなのか、やたら頭が痒くて・・・

18時半過ぎ、洗髪。 ・ハトムギ茶1杯(バジル入り)。

Dictationして、20時過ぎ、散歩がてら買い物へ。サバの水煮缶が入荷してるかと思って行ったのに、

まだ入ってない;; 広告の切り干し大根もない。。。とりあえず少しだけ買い物して帰る。(散歩45分)

21時半過ぎ～ ・ハーブティー1杯(バジル入り)。

メールの返事を書いて、23時前、pcを消して、寝室へ。

少し本を読んだ後、23時半頃、寝る。



405日目 9月17日(水)

1時頃、トイレで目が覚める。再度寝て、4時半頃、目が覚める。 ・尿療法少々。  
今日は、ネットを切って寝たので、目が覚めてもタブレットを見ることもなく、良かった^^  
寝る前に、水分をとると、トイレに起こされるので、寝る前3時間は、一切飲まない食べない。

4時半過ぎ～瞑想30分、呼吸法30分。6時～30分、散歩。戻ってきて、ネット少々。筋トレ40分。

朝6時半過ぎ～ ・コーヒー1杯半。

7時半過ぎ～気功30分。ネット少々、雑用。8時半頃～浄化法少々。 ・コーヒー1杯。

銀行マスターカードを申し込んで、9時半過ぎ、やっとネット切る。勉強。

10時半～ ・粒コーンスープ1杯(七味、コショウ、けずり粉、バジル入り)。

今日は、早く起きたせいで、早くお腹が空く。。。

1食目 11:15～ ・セロリ、ピーマン、アボガド のサラダ～おわん1杯、オリーブ油、黒酢、ネギ、七味。

・サバの水煮1缶、パセリ、ネギ、大葉、納豆2パック、醤油、黒すりゴマ、焼き海苔3枚、

コショウ、七味、バジル、醤油、くるみ1袋(20g)。

・ワカメ、ごぼう、切り干し大根、高野豆腐 の味噌汁～おわん1杯、いりこ、けずり粉、

かつお節、七味。ピスタチオ1袋(36g)、梅干ハーブ茶1杯(梅干1個入り)。

だらだらとCとTとチャットしながら食事して、13時前くらいまでかかる。食べまくったせいで超満腹。

14時頃から、暑くてシャワー。 ・すだち水1杯(すだち半個、ハチミツ大さじ1杯入り)。

あまり集中しないけど、それなりに勉強。 ・抹茶かたくり1杯。

17時過ぎ、注文していた生アーモンドが届いて、むしように食べたくなって。。。

2食目 17:20～ ・生アーモンド100粒、トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯。

・昼に作った味噌汁～おわん1杯、いりこ、かつお節、けずり粉、黒すりゴマ、納豆1パック、

焼き海苔2枚、七味。

・黒酢ハチミツ水1杯(ハチミツ大さじ1杯)。

昼の食べ過ぎで胃が大きくなったのか、空腹でもないのに、食べたい欲求が強まって、2食目を食べて、満腹状態で、ほんと何もする気になれない・・・やはり、腹八分目以上は食べぬべし。

19時頃、予期せぬ電話。あの魔の教育実習に行った母校の教頭から・・・なぜか、気分滅入る。

・・・ダラダラとネットを見つつ、20時半頃～ ・ハチミツ大さじ1杯+レモン2かけ × 2回。。。

G y a oで映画1本、アメリカンドラマ2本見たあと、0時前に寝室へ。

406日目 9月18日(木)

0時過ぎ、しっかりトイレに行ってから寝る。4時半、トイレに起きる。・尿療法少々。  
寝る3時間前でも、睡眠中4時間半しかもたない。なら、5時間前から、飲食はしないようにし  
よう。

眠いのももう少し寝ようと1時間程ゴロゴロするが、結局寝れない。

5時半～瞑想30分、呼吸法10分程して、寝てしまう。7時半頃目が覚める。8時、起きる。  
昨日の食べすぎのせいか、だるい・・・ 食べ過ぎると、やる気がなくなる。食事は腹八分目ま  
で。

朝8時過ぎ～・コーヒー2杯。【体重：52.1kg】

9時半頃まで、ネットと電話。やっと9時半～筋トレ40分。10時半過ぎ～気功30分。・  
水少々。

近くのスーパーが全商品10%引きで、11時半頃、買い物へ。13時過ぎ、戻る。(歩き：4  
0分)

1食目 13:30頃～・セロリ、生ひじき、ネギ、のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリー  
ブ油、七味、

黒すりゴマ、焼き海苔3枚。生アーモンド10粒、くるみ1袋(20g)

。

・サバの水煮1缶、パセリ、セロリ、ネギ、七味、コショウ、レモン、黒酢、  
オリーブ油。

・ごぼう、ひじき、切干大根、ワカメ、高野豆腐、の味噌汁～おわん1杯、  
七味。

・ハトムギ茶1杯(バジル入り)。

借りている本を少し読んで、

15時頃～・黒酢ハチミツ水1杯(ハチミツ大さじ1杯半入り)。

2食目 17時～・生アーモンド50粒、ピスタチオ1袋(36g)、トマト小1個+ハチミ  
ツ大さじ1杯。

・ひじき、ごぼう、切干大根 の煮物～おわん1杯、醤油、けずり粉、かつ  
お節、七味、

納豆1パック、黒すりゴマ、焼き海苔3枚、ネギ。

・黒酢ハチミツ水1杯(ハチミツ大さじ1杯半、バジル入り)。

1 8時半過ぎ、図書館へ。帰りがけ、又買い物。2 1時前、家に戻る。（歩き：約1時間半）

2 1時頃～ ・焼酎半杯、プルーン3個。。。

夜寝れるように、とうとうアルコールを買って飲んで、プルーンがどうしても食べたくて。。。

久々に飲む焼酎が、きいて、いい気分になった勢いで、0時前まで、Mとチャット・・・

右目が痛いほど疲れていて、今日は、さっさと寝ようと思っていたのに・・・

それに、今日は2 1時を回ってもプルーンを食べてしまったので、3食；；；

407日目 9月19日(金)

Mのひどい告白にショックしつつ、1時頃、寝る。焼酎を飲んで寝たのに、2時半頃、目が覚める。

再度寝て、また4時半頃目が覚める・・・トイレ。再度寝て、8時目が覚める。瞑想30分。鼻が詰まっていて呼吸法はせず、ゴロゴロしたあと9時頃起きる。

朝9時過ぎ～ ・コーヒー1杯半。 【体重：52.2kg】

筋トレ約40分、Gとチャットしつつ、気功30分、浄化法少々。料理して、

1食目 11:30～ ・セロリ、ネギ、ピーマン、キュウリ、のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリーブ油、七味、

黒すりゴマ、焼き海苔3枚。

・サバ水煮1缶、パセリ、ネギ、大葉、七味、レモン、コショウ、生ニンニク

1カケ。

・生アーモンド50粒、くるみ1袋(20g)、コーヒー1杯。

Cと少しチャットして、14時頃～、借りてきた本でTOEICの勉強少々。集中力ない・・・

2食目 15時半過ぎ～ ・生アーモンド30粒、プルーン3個、レモン水半杯。

・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、ハチミツ大さじ1杯入り)。

ネットから[本の音源をダウンロード](#)して聞いていると、珍しくJからメール：)

ほんのちょっとしか集中して勉強せず・・・17時半頃～筋トレ少々、そのあと散歩&ジョギング30分。

18時半頃、戻ってきて、

3食目 18:45～ ・ワカメ、高野豆腐、の味噌汁～おわん1杯、納豆1パック、七味、コショウ、

けずり粉、かつお節。

・いりこ3～4つまみ、焼酎半杯、プルーン5個、生アーモンド50粒。

・レモン水半杯(レモン2切れ、ハチミツ大さじ1杯入り)。

新しいLINE友ができる。1時間程、おしゃべりw。その後は、Trと23時頃まで、チャット。

22時頃～ ・ハトムギ茶2杯(ハチミツ大さじ1杯半入り)。

24時前、PCを消して、寢室へ。

今日は、また3食、さらに寝る前まで、水分とって・・・ちゃんと寝れるのかな；；；

408日目 9月20日(土)

0時過ぎ、寝る。6時半頃、目が覚める！すごい！寝る1時間前位までハトムギ茶を飲んでいたので、

トイレにも目が覚めることなく、6時間少々、完眠！！うれしいw ・尿療法少々。

やっぱり、まとまった時間ちゃんと寝れるとすっきりして、やる気も倍増！w ・水少々。

6時半過ぎ～散歩へ(32分)。戻ってきて、お風呂。洗濯。 ・レモンティー1杯。【体重：52.2kg】

8時半頃から、PCのゴミ箱の中の探し物に1時間程かけて、その後、筋トレしようかと思っただが

やめて、10時頃～、瞑想30分、呼吸法30分。11時過ぎ～、浄化法少々、料理。

1食目 12:15～ ・キュウリ、ピーマン、ネギ、貝割れ、のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリーブ油、七味、

黒すりゴマ、コショウ、けずり粉、生ニンニク1カケ。

・サバの水煮1缶、パセリ、大葉、コショウ、七味、焼き海苔3枚。

・切り干し大根、ごぼう、高野豆腐、ワカメ、の味噌汁～おわん1杯、納豆1パック、七味。

・生アーモンド50粒、レモンティー1杯(プルーン3個、ハチミツ大さじ1杯入り)。

14時過ぎ～少し勉強。しかし、集中力ゼロ。

15時頃～ ・レモン湯1杯(ハチミツ大さじ2杯入り)。・・・眠い・・・

16時頃～薬局へ買い物。(歩き:25分) またToと少しチャットして、17時過ぎ～筋トレ40分、

その後、散歩&ジョギング30分、戻ってきて気功30分。

2食目 19時半～ ・お昼に作った味噌汁の残り全部～おわん1杯、七味、コショウ、いりこ、カツオ節、

けずり粉、納豆1パック、焼き海苔3枚。

・くるみ1袋(20g)、ピスタチオ1袋(36g)、生アーモンド30粒。

・黒酢ハチミツ水2杯(ハチミツ大さじ2杯入り)、プルーン6個。

なぜか、何となくMarの事を思い出して、スカイプに友録して、チャットしてみるが、やっ

ぱり、

全然覚えてない様子・・・；；そんなで、また、ダラダラとネットしながら、食事して・・・  
ダラダラとGyaoのアメリカンショーを見て・・・気がつくと、0時を回っている；；；



409日目 9月21日(日)

0時半過ぎ、寝る。6時頃、目が覚める。が、また寝て、7時半頃、起きて、瞑想30分、呼吸法30分。

朝9時前頃～ ・コーヒー2杯。

どうも、布団をちゃんとかけて温かくして寝ると、深夜トイレに起こされることなく眠れるみたい^^v

まとまった時間眠れるとスッキリして、嬉しい^^ Pからメールの返事が来ていて、それもうれしくて、

つい返事を返して、やっと10時過ぎから、筋トレ45分、その後、Gとチャットしつつ気功30分。

浄化法少々、料理。

1食目 12:15～ ・キュウリ、ピーマン、玉葱、ワカメ、切り干し大根、のサラダ～おわん1杯、黒酢、

- ・オリーブ油、黒すりゴマ、七味、コショウ、焼き海苔2枚。
- ・サバ水煮1缶、パセリ、生ニンニク1かけ、七味、コショウ。
- ・生アーモンド30粒、コーヒー1杯、マルチビタミン2錠。
- ・すだち湯1杯(すだち半個、ハチミツ大さじ1杯半入り)。

新しいsk友のAと少しチャットして、ブログ書いて、あっという間に14時過ぎて、ちっとも勉強が;;

15時頃～、やたら眠くて、20分程瞑想。だるい・・・図書館に行こうかと思ってるうちに、16時半。

・ハトムギ茶1杯。

少し勉強して、お腹が空いてきたので、

2食目 17:40～ ・切干大根、高野豆腐、ごぼう、ワカメ、の味噌汁～おわん1杯、七味、けずり粉、

- ・かつお節、いりこ、焼き海苔2枚。
- ・生アーモンド50粒、ピスタチオ30粒、くるみ1袋(20g)。
- ・すりゴマ大さじ2杯+ハチミツ大さじ1杯。
- ・レモン半個+ハチミツ大さじ2杯。
- ・ハトムギ茶1杯+ハチミツ大さじ1杯半。
- ・黒酢ハチミツ水1杯(ハチミツ大さじ1杯半入り)。

TOEIC用の本をほんの少し読みつつ、Grとチャットしてダラダラと時間が過ぎて、  
22時頃には、目の疲れがピークでギブアップ。PC消して、寝室へ。TOEIC用の本を少し  
読んだ後、  
寝る前に、再度タブレットをチェックして、23時半過ぎ、寝る。

410日目 9月22日(月)

1時半、トイレで目が覚める。うむむ・・・暖かくして寝たのに・・・寝る前に飲んでいた黒酢ハチミツ水が

よくなかったのか・・・。再度寝て、6時半、きっかりに夢と現実が一致して目が覚める。呼吸法30分。

朝7時過ぎ～ ・コーヒー2杯。

7時半～筋トレ約1時間。気功30分。シャワー。なんだろう・・・頭を洗えば洗うほど、痒くなる・・・げっ！

なぜか小さな足のいっばいはえた虫が出てきた!!!3日前からやっと深夜電力の給湯器のお湯を使うようになって、お湯で頭を洗うようになってから、なぜか虫が出てくる・・・;; ; 給湯器の中に虫がいるんだろうか?ありえない・・・それとも、アトピーなのか・・・

9時半過ぎ～ ・コーヒー半杯。 【体重:51.9kg】

頭の痒みと共に気分の減入る時間がダラダラと過ぎて、気がつくとも10時半を回っている。

書類の原稿を書いて、11時過ぎから、浄化法少々。

1食目 11:45～ ・サバの水煮1缶、パセリ、七味、黒酢、オリーブ油、すだち。  
・昨日作った味噌汁～おわん1杯、七味、焼き海苔4枚。  
・ハトムギ茶2杯、生アーモンド20粒。

書類を書いて、出かける用意して、やっと14時、区役所へ。3度目にしてやっとスムーズに事が済んで、

15時半頃、解放されて、郵便局に寄って、スーパーで買い物して、帰る。(歩き:計45分)  
・水少々。

16時過ぎ～瞑想30分、17時前に、近くの医院へ。帰ってきて、

2食目 17:20～ ・キュウリ、ピーマン、玉葱、アボガド のサラダ～おわん1杯、七味、黒酢、醤油、

オリーブ油、黒すりゴマ、焼き海苔3枚、納豆1パック。

・トマト1個+ハチミツ大さじ1杯、プルーン3個、生アーモンド30粒、ピスタチオ20個。

・りんご1個、レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

18時半過ぎ、図書館へ。本を借りて、帰り100円ローソン等買い物して戻る。(歩き:1時間15分)

2 1時半頃～ ・焼酎1杯、生アーモンド20個、ピスタチオ15個、プルーン5個。。。  
・・・ということで、3食食べてしまう。。。しかも、アルコールを飲んだせいで、ずるずると  
寝る1時間前  
位まで食べてしまう・・・胃にアーモンドがたまったままで、寝室へ・・・

改善を試みて3週間も経過すると、ジワジワと、また元の悪い癖が出始める・・・  
心を引き締めねば・・・

4 1 1 日目 9月23日 (火)

胃になんかたまったまま、着替えもせずにそのまま0時頃、寝る。深夜2時、トイレでもなく目が覚める。

寝れない・・・ネットをつなげてしまう。4時半まで、タブレットでネット；；4時半過ぎ、やっと寝る。

8時半過ぎ、目が覚める。また、朝からネット；；；

やはり、深夜、ネットをつなげると、寝ないで時間を浪費する・・・2時間半の浪費・・・最悪・・・

朝起きるのも遅くなるし、やる気もなくなるし、目の疲労は増大する一方；；；

朝9時前～ ・コーヒー1杯半。

10時過ぎ～やっと筋トレ11時過ぎまで。気功30分、浄化法少々、料理。

1食目 12:15～ ・キュウリ、ピーマン、玉葱、のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリーブ油、納豆1パック、

七味、黒すりゴマ、焼き海苔3枚、醤油、いりこ。

・サバの水煮1缶、パセリ、コショウ、七味、大葉、生アーモンド

20個。

・トマト1個+ハチミツ大さじ1杯、プルーン3個、水半杯。

・コーヒー半杯。

目が痛いのに、ネットばかりみて、ちっとも勉強しない・・・最悪・・・

14時過ぎ、やっとネットを切って、少しだけ勉強。

15時～ ・レモン水1杯（レモン半個、ハチミツ大さじ2杯、プルーン3個；；）。

また、ネット・・・珍しくskypeで、Gと話が出来る。16時過ぎ～、瞑想30分、呼吸法15分。

17時過ぎ～筋トレほんの少々、散歩&ジョギングがてら買い物へ。

最近、ストレスフルなのは、やっぱり食事のせいかな、甘い物が食べたくてたまらない。

それと、アルコールを買って、19時半頃、やっと戻ってくる。（歩き等：計45分）

2食目 19:45～ ・納豆2パック（だし、からし）、ソフトおかき10枚、ぬれ煎餅4枚、いりこ、

生アーモンド20粒、ピスタチオ20個、マコロン1袋、りんご

1個、

リッツビッツサンド小1袋、トマト1個+ハチミツ大さじ1杯。  
・焼酎2杯、レモン水2杯（レモン半個、ハチミツ大さじ2杯

入り）。

チャットしながら、やたら食べまくって、飲みまくって・・・昨日より更にひどい・・・  
だらだら食べて胃腸にたまっている感じのまま、0時過ぎ、寝室へ；；

412日目 9月24日(水)

0時半過ぎ、酔っ払った状態で、着替えもせず、そのまま寝る。2時、ただ目が覚める。電気を消して寝る。

7時半、目が覚める。タブレットをゴロゴロしながら見た後、8時頃、起きる。

朝8時過ぎ～ ・コーヒー2杯。

昨日の飲みすぎがたたって、頭がだるく、しんどい状態でだらだらとネットを見てるうちに時間が過ぎる。

9時半過ぎになって、やっとダラダラと筋トレ・・・しんどい・・・；；11時前頃～、気功30分。

そのあと、お風呂・・・げっ！！やっぱり、虫がいる！！頭に！！頭をしっかりと洗って、髪をすくたびに、

小さな黒い虫が出てくる・・・恐ろしや・・・1時間近く、かかる・・・疲れた・・・

「頭に虫がいる」で調べてみると・・・なんと！[アタマジラミ](#)らしい！！即、通販で薬を買って、

13時半過ぎ～、浄化法少々。 ・コーヒー半杯。 いまいち、食欲がない。

1食目 15時頃～ ・ソフトせんべい4枚、納豆2パック(だし、からし)、大葉5枚、焼き海苔2枚。

・生アーモンド20粒、トマト1個+ハチミツ大さじ1杯。

・レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

Cと久しぶりにチャットして、やっと16時過ぎて、少し勉強。居眠り少々。。。

2食目 19時半頃～ ・ソフトせんべい2枚、生アーモンド20粒、くるみ1袋(20g)、いりこ少々。

・ピスタチオ30個、プルーン5個、トマト1個+ハチミツ大さじ1杯。

・キウイ1個、レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯)。

食後ちゃんと勉強しようと思っていたのに、結局、まただらだらとネット見て、チャットして・・・

は～あ・・・目の疲労がたまる一方・・・、気がつくとも既に0時を回ってる・・・何してんだろう；；





413日目 9月25日(木)

結局、眠れない・・・ここ数日アルコールを入れて寝ていたの、入れないと寝れない・・・  
また、ネット見て・・・ダラダラと・・・1時過ぎてしまう・・・しょうがないので 焼  
酎少々。

1時半過ぎて、やっと寝る。7時半、目が覚める。鼻が詰まっいて、又、何もしない・・・  
8時過ぎ、起きる。また、ダラダラとネットみて・・・深夜Mに送ったメールの返事が来て  
いる。

朝8時半過ぎ～ ・コーヒー2杯。

だらだらとネットを見た後、10時頃からやっと筋トレ・・・と思ったがやめて、勉強少々。

12時前頃～浄化法少々。Mkからメールの返事が来ている。

1食目 12時半頃～ ・キュウリ、ピーマン、生ニンニク1カケのサラダ～おわん1杯、黒酢  
、オリーブ油、

七味、黒すりゴマ、焼き海苔3枚、生アーモンド20粒、くる  
み1袋。

・さばの水煮1缶、パセリ、コショウ、七味。

・トマト1個+ハチミツ大さじ1杯、黒酢ハチミツ水1杯(ハチ  
ミツ大さじ2杯)。

そのあと、Cと少し茶とした後、Mkとず～～～～とチャット・・・馬鹿げてる・・・  
夕方16時半頃、昨日注文したスミスリンが届いた後も、ず～～とチャット;;;何にも  
せず・・・

やっと19時頃になって、お腹がすいたというので、終了。そのあと、完全に縁が切れる。

2食目 19時半頃～ ・納豆2パック(だし、からし)、焼き海苔3枚。

・生アーモンド20粒、ピスタチオ30個、キウイ2個。

・きな粉水2杯(ハチミツ大さじ2杯入り)。

・レモン水3杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

BkMkとの縁切れで、せいせいした割りに、そのまま、またダラダラとネットを見続けて・・・  
・

22時頃、やっとスミスリンを持って、お風呂。使用后、強烈に頭が痒い;;;

風呂上り後も、また、ネット・・・気がつくとも0時を回っている;;;

414日目 9月26日(金)

0時過ぎ～ ・焼酎1杯。 飲みつつ、だらだらネットを見た後、やっと1時半頃、嫌気がさして、ネットを切って、寝室へ。1時半過ぎ、寝る。焼酎のおかげか、朝7時半まで、ぐっすり寝る。7時半頃～、瞑想30分、呼吸法30分。

朝9時前～ ・コーヒー2杯。

Gが話しかけてきて、ダラダラと1時間以上チャット。10時半過ぎ～、布団を干して、やっと筋トレ1時間。12時前頃～、気功30分。浄化法し忘れるwww

1食目 12時半頃～ ・生アーモンド30粒。

・キュウリ、ピーマン、アボガド、玉葱 のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリーブ油、黒すりゴマ、

七味、コショウ、醤油。

・サバの水煮1缶、パセリ、コショウ、生ニンニク1かけ、焼き海苔3枚。

・キウイ1個、レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

WiMaxについて調べてたり、Cとチャットしてるうちに・・・は・・・15時半過ぎてる!!!  
16時頃になって、やっと少し勉強。そのうち居眠りしている;; ・黒酢水半杯。  
18時頃～散歩&ジョギング45分。帰りに買い物して戻る。

2食目 19時半頃～ ・バナナ3本、りんご1個、プルーン7個。

・生アーモンド20粒、ピスタチオ13個、くるみ1袋(20g)。

・レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

また・・・だらだらと・・・ネット・・・ ・焼酎少々・・・

22時頃～、アタマジラミ対策も兼ねて、髪の毛を染めて、22時半頃～、お風呂。

今回は、1匹も出てこなかった・・・昨日の薬が効いてるんだらうか・・・それにしても、痒い・・・

お風呂から上がった後、また、久しぶりにスカイプでAJが声をかけてきたので、チャット。その後、さらにダラダラとネット見て・・・JCで、また新しい友達ができて、チャット・・・ああ・・・目の疲労が・・・勉強はちっともしないで、一体何をしてるのか・・・ ・焼酎1杯。

気がつく、ええええ・・・0時を回っている・・・

415日目 9月27日(土)

0時を回って、1時には、寝よう、2時には寝ようと思いつつ・・・ ・焼酎1杯半。  
Dとメールチャットして・・・結局、pcを消したのが3時半・・・ ほんとどうしようもなく  
バカ・・・

7時半に目が覚めて・・・ああ・・・だるい・・・また、二日酔い気味・・・

Dから3通メールが来ている、さらにGとLINEで少し話して・・・8時から又寝る・・・  
と思ったら、

8時半過ぎ、インタホンが2回なるので、しょうがなく出ると、魚屋だって・・・もー・・・  
ぼーっとしつつ9時半に起きる。だるい・・・のに・・・また、ネットをつけて・・・  
とりあえず、浄化法して・・・料理して・・・

1食目 12時過ぎ～ ・切り干し大根、南瓜、高野豆腐、の水煮～おわん2杯、醤油、七味、  
いりこ、

焼き海苔3枚。

- ・生アーモンド30粒、りんご1個、バナナ2本。
- ・レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

何をやってるやら・・・結局、食後も、ネットにはまって、ずっとチャット・・・  
やっと15時を回って、少しだけ勉強・・・してるうちに、又してもうたたね・・・

2食目 19時過ぎ～ ・納豆2パック(だし、からし)、大葉5枚、焼き海苔3枚。

- ・お昼に作った水煮～おわん1杯、味噌、七味。
- ・りんご1個、プルーン5個、生アーモンド20粒。
- ・レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

ネット見て、ブログを少し書いて、やっと21時半頃～筋トレ45分ほど。22時半過ぎ～気功  
30分。

少しネットを見た後、0時前、pcを消して寝室へ。明日は、TOEICテストだし・・・

416日目 9月28日(日)

0時半頃、寝る。6時頃、目が覚める。しかし・・・起きたくない・・・更に寝る。8時頃、目が覚める。

ゴロゴロしたあと、25分だけ瞑想して、9時頃起きる。

やっぱり、テストがストレスで、逃げていただけのような・・・

何もなければ起きるところを、起きるのさえいやで・・・、やっぱり、もうテストは受けたくない。。。

9時半頃～、浄化法。 ・レモンティー2杯。

お風呂に入って、スミスリンを試してみるが、今日は、もう虫が出てこない、薬が効いたのかな？

しかし、頭が、時々痒い・・・。受験票を用意して、出かける用意して、ネット少々。

1食目 11時～ ・きな粉湯2杯(きな粉大さじ2杯、ハチミツ大さじ1杯)、生アーモンド20粒。

11時半過ぎ、家を出て、地下鉄に乗って、試験会場へ。 ・水少々。

13時～15時、テスト。は一あ・・・やっぱり、いつも同じ・・・最後20問は、guesswork...  
帰りは、歩きで、ダイソーに寄って、図書館に寄って、スーパーに寄って帰る。(歩き:計1時間半)

1食目 19時半頃～ ・昨日作った水煮に高野豆腐1個混ぜて～おわん大盛り1杯、味噌、七味。

・キュウリ1本のサラダ～黒すりゴマ、オリーブ油、黒酢、納豆1パック、焼き海苔2枚。

・サバの水煮1缶、パセリ、生ニンニク1かけ、すだちの汁。

・キウイ1個、りんご1個、プルーン3個、生アーモンド20粒。

・レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯)、焼酎少々。

目がほんと潰れそうにしんどいのに、また、ネット・・・ ・焼酎半杯、レモン水1杯(ハチミツ大さじ1杯)。

23時半頃、やっとPC消して、寝室へ。ほんの少しだけ、ゴロゴロしつつ英語の本を読んで、0時前頃、寝る。

417日目 9月29日(月)

2時半、目が覚める。又しても、寝れない。タブレットでスカイプ。

2日前に友達になった、カナダ人とチャット。3時半過ぎ、再度寝る。が・・・寝れない。  
焼酎半杯。

結局4時半過ぎまで、布団の中で、寝ようと格闘したが寝れず、起きる。掃除して、ゴミ捨て。

6時過ぎ～、25分瞑想。その後、寝る。9時頃、目が覚めて、起きる。浄化法。

朝9時半頃～ ・コーヒー2杯半。

wimaxにするかどうか・・・調べては悩み・・・時間の浪費・・・

11時前頃～やっと筋トレ50分。ネット。12時半頃～気功30分。

1食目 13:15～ ・キュウリ、ピーマン、玉葱、ワカメ、のサラダ～おわん1杯、黒酢、  
オリーブ油、七味、

黒すりゴマ。

・サバの水煮1缶、パセリ、コショウ、レモン4分の1個、七味、

焼き海苔3枚。

・りんご半個、レモン水1杯(レモン4分の1個、ハチミツ大さじ

1杯半入り)。

食後、シャワーを浴びて髪を洗って、出かける用意して、会う約束をしていた人と夕方4時～5  
時頃

会う予定だったのが、いきなりドタキャン・・・何それ???3日も前から約束してたのに・・・

これだから外人は、あてにならない・・・もう、二度と会う事はないだろう。

そのあと、契約書の更新しなきゃと、調べていると、既に自動更新の記載が・・・

は一あ・・・バカみたい・・・一体、なぜに、こうも無駄なことに気をもまなきゃいけない  
のか・・・

2食目 16時頃～ ・むしゃくしゃして、生アーモンド30粒、ピスタチオ50個、くるみ1  
袋(20g)。

・りんご半個、レモン水1杯(すだち半個、ハチミツ大さじ1

杯半)。

17時半頃～、筋トレ少々、18時過ぎ～、歩いて図書館へ。19時～、30分程、図書館で  
読書。

図書館のあと、100円ローソン、コーヨーに寄って、値引き惣菜を買って、コーヨーのベン

ちで、

3食目 20時過ぎ～ ・1口いなり3個、サラダ巻き2個、バナナ1本、納豆2パック（だし、からし）。

・水200ml、100%果汁グレープジュース1本（200ml）。

21時過ぎまで、読書。・・・極力、家に帰りたくない・・・家に帰るとネットにはまるだけだし・・・

その後、家の近くのスーパーで買い物して、（歩き：計1時間半）

22時前、家着。・・・と、やっぱり、早速ネットをつけて・・・ ・ウォッカ水割レモン入り半杯。

だらだらと、チャット・・・

418日目 9月30日(火)

ダラダラとチャットしつつ、気がつくと1時を回っている・・・何してんだろう。。。  
ドタキャンした相手のIDをdeleteして、若いオーストラリア人とどうでもいいチャット  
して・・・

結局、目の疲労が更にたまって・・・1時半、限界。やっと1時半過ぎ、PC消して、寝る。

7時頃、目が覚める。またしても、朝からタブレットをつけて30分ほど、ネット  
見て・・・；；；

やっぱり、しんどくて再度寝る。9時頃、物音で目が覚める。が、また寝る。

10時半、やっと起きる。目の疲労で、頭がガンガンする・・・物理的に、pcを見たくない。  
。。

精神的にも、何もかもが嫌で・・・だるい・・・とりあえず、浄化法・・・昨日の昼のワカ  
メが！！！！

11時頃～ ・コーヒー2杯半。

今日は、15時～17時の間に、ガス屋が来ることになっているので、ひたすら、掃除と片づけ  
を

ネットをつけた状態で。。。時々、Trとチャットしつつ・・・

12時過ぎ、今頃、だいぶ前に申し込んだクレジットカード審査の電話がかかってくる。

14時過ぎ、ポストへ。郵便ポストを見ると、大学に申請していた書類が届いている！

・レモン水半杯(ハチミツ大さじ1杯入り)。

大学へメールしたり、銀行へ電話をかけたらしつつ、ひたすら掃除w

15時半過ぎ、ガス屋さんが来て、家の中を見て、商品紹介して話をきいて、16時過ぎ帰る。

1食目 16時半～ ・玉葱、キュウリ、ピーマン、のサラダ～おわん1杯、黒すりゴマ、黒酢  
、七味、

オリーブ油、醤油、納豆2パック(だし、からし)、焼き海苔

2枚。

・生アーモンド40粒、いりこ3つまみ、りんご半個。

・黒酢水半杯、レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯

入り)。

ただ、全てがやるせない・・・精神的に疲れてる上に、目の疲労も最悪・・・

18時過ぎ、散歩へ。(1時間)

19時半頃～ ・きな粉湯1杯(きな粉大さじ2杯、ハチミツ大さじ2杯)。



20時～、筋トレ50分。21時過ぎ～、気功30分。

またしても、22時前頃からネット・・・で、JCで、新しい友達が出来て、チャット。

・ウォッカの水割1杯（レモン半個入り）

結局、未練が続くのは、新しい出会いがないせいだとわかる。

新しいいい人ができると、ころっと、未練が切れて、忘れてしまうみたいwww ほんとゲンキンw

419日目 10月1日(水)

0時過ぎまで、この日記をつけてから、pcを消して、本を少し読んで1時頃寝る。が・・・寝れない・・・

電気を消して、目を閉じてても、目がさえて・・・しょうがないので起きて、ゴミ捨て。2時頃からお風呂。

寝る前に、少しタブレットを見て、3時過ぎ、やっと寝る。7時半、目が覚める。瞑想30分。8時頃起きて、浄化法。

8時過ぎ～ ・コーヒー2杯半。

9時前～、45分、筋トレ。ご飯を炊いたあと、10時～、30分気功。

お風呂。もう頭を洗っても出てこないの、どうやら頭シラミは、撤退したようです。良かったw

おCとチャット少しして、料理して

1食目 12時前～ ・キュウリ、ピーマン、のサラダ～おわん1杯、黒すりゴマ、黒酢、オリーブ油。

・サバの水煮1缶、パセリ、オリーブ油、七味、コショウ、焼き海苔2枚、大葉。

・玄米ご飯4分の1合(押し麦、黒豆、塩入り)。

・りんご半個、ハトムギ茶2杯。

出かける用意して、14時頃、教育委員会へ歩いて行く。片道1時間かかって、15時過ぎ、着くが、

書類不備!!!!・・・がーん・・・は一あ・・・ということで、今日は受理してもらえず・・・

また、歩いて帰る・・・(歩き:計2時間) 戻って、すぐ通信大学に電話をして・・・

17時頃～ ・レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯)。

2食目 17時半頃～ ・玉葱、ピーマン、アボガド1個 のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリーブ油、醤油、

七味、黒すりゴマ、納豆2パック、焼き海苔3枚。

・高野豆腐、切り干し大根、ワカメ、玉葱 の味噌汁～おわん

1杯、いりこ2つまみ。

・生アーモンド約50粒、プルーン5個。

・レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

19時半頃～、歩いて買い物へ。帰りがけ ・トロピカーナ1本(250ml)。

20時過ぎ、戻ってくる。(歩き:計23分)

20時半頃～ ・ウォッカの水割1杯(レモン半個入り)。

目は、ほんとしんどくて辛いのに、また、ダラダラとネットを見てしまう・・・

23時、限界;; ネットを消して、寝室へ。

本を読みつつ、ゴロゴロ。目は疲れきっているというのに、上手く眠れない・・・

420日目 10月2日(木)

結局、寝たのは1時半頃。深夜、目が覚めるが、寝て、7時半頃、目が覚める。 ・尿療法少々。

瞑想30分。呼吸法20分して、8時半頃、起きる。浄化法少々。

9時前頃～ ・コーヒー1杯。

教員免許申請に必要な学力に関する証明書を通信大学と元卒業大学に申請する用意が10時過ぎまでかかって、その後、郵便局へ。郵便局でも、更に時間がかかって、家に戻ってきたのは11時前。

それでも、更に、元大学への申請に厳封と書いたかどうか・・・メールで問い合わせ・・・ほんと私という人は・・・ とにかく、今日は、出かけた。

1食目 11:15～ ・キュウリ、ピーマン、玉葱、のサラダ～おわん1杯、黒酢、オリーブ油、黒すりゴマ、

さばの水煮1缶、パセリ、コショウ、七味、焼き海苔2枚。

・昨日炊いた玄米ご飯残り全部(8分の1合)。

・昨日作った味噌汁～おわん1杯、七味。

・りんご半個、ココナッツサブレ14枚、コーヒー1杯。

食事しつつ、鞍馬山のルート調べて、プリントアウトして、やっと出かける用意をして

・レモン水半杯(ハチミツ大さじ1杯入り)

14時頃、家を出る。いざ、歩いて鞍馬山へ! 写真をとつつ、とろとろ歩いて・・・

1時間半歩いたところで、3時間半歩いたあたりで、鞍馬寺に辿り着く!

鞍馬山への一人旅写真は[コチラ](#)^^

道中、何も飲まず食わずでも、トイレには行きたくなるもので・・・

行きがけは、途中にあった大きな病院のトイレを借りて、帰りは、鞍馬寺で、トイレの看板を見かけて

かけこんだところ、鍵が閉まって・・・がーん・・・ということで、人気のないところで、ひっそりとwww

帰り道30分ほど歩いたところで、民家のおばちゃんの車に拾ってもらって、家の近くの大通りで

おろしてもらって、10分歩いて、無事、家到着。今日の散歩合計時間は、4時間15分。

18時45分、家着。 ・レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

2食目 19時前～ ・生アーモンド約50粒、いりこ2つまみ、りんご半個、ココナッツサブレ8枚。

・ウォッカの水割1杯（レモン半個入り）。

結局19時前～23時過ぎまで、チャットしたり、写真をアップロードしたり・・・ネット；；  
；

23時過ぎ～、お風呂に入って・・・

4 2 1 日 目 1 0 月 3 日 ( 金 )

0 時 過 ぎ、お 風 呂 を あ が っ て、又、ネ ッ ト ・ ・ ・ ・ レ モ ン 水 3 杯 (レ モ ン 半 個、ハ チ ミ ツ 大 さ じ 2 杯 入 り)。

1 時 半 回 っ て、や っ と p c を 消 す。寝 よ う と 頑 張 る が、2 時 回 っ て も 寝 れ な い ・ ・ ・ 3 時 頃 や っ と 寝 る。

7 時 頃、目 が 覚 め る。 ・ 尿 療 法 少 々。

瞑 想 3 0 分。ゴ ロ ゴ ロ し た 後、呼 吸 法 ・ ・ ・ 鼻 が つ ま っ て て 無 理。 8 時 過 ぎ、起 き る。ま た、ネ ッ ト ; ;

朝 9 時 頃 ~ ・ コ ー ヒ ー 2 杯。 【 体 重 : 5 2 . 5 k g 】

は ~ あ ・ ・ ・ 起 き て か ら 1 0 時 前 迄、ネ ッ ト ; ; ; ご 飯 炊 い て、洗 濯 し て、1 0 時 過 ぎ ~ 筋 ト レ 4 5 分。

ま た、つ い つ い ネ ッ ト で 時 間 浪 費 し て、1 2 時 前 ~ 気 功 3 0 分。そ の 後、浄 化 法 し て、

1 食 目 1 3 時 ~ ・ 一 昨 日 作 っ た 味 噌 汁 ~ お わ ん 1 杯、七 味。

・ 玄 米 ご 飯 8 分 の 1 合 (黒 豆、押 し 麦、塩 入 り)。

・ さ ば の 水 煮 1 缶、焼 き 海 苔 3 枚。

・ 生 ア ー モ ン ド 2 0 粒、り ん ご 1 個、コ ー ヒ ー 半 杯。

1 4 時 半 頃 か ら、や っ と 2 階 に 上 が っ て 読 書。 。 。 が、つ い 転 寝 w

1 6 時 ~ ・ 抹 茶 か た くり 1 杯。

1 7 時 半 ~ ・ き な 粉 湯 1 杯 (き な 粉 大 さ じ 2 杯、ハ チ ミ ツ 大 さ じ 1 杯 半 入 り)。

2 食 目 1 8 時 半 ~ ・ レ モ ン 水 半 杯 (レ モ ン 半 個、ハ チ ミ ツ 大 さ じ 1 杯)。

・ 生 ア ー モ ン ド 4 0 粒、さ ば 水 煮 1 缶、パ セ リ、大 葉、コ シ ョ ウ、七 味、焼 き 海 苔 2 枚。

・ ピ ス タ チ オ 1 0 0 粒、い り こ 3 つ ま み、ウ オ ッ カ の 水 割 半 杯 (レ モ ン 半 個 入 り)。

・ ハ チ ミ ツ 水 半 杯 (ハ チ ミ ツ 大 さ じ 1 杯 入 り)。

食 後、読 書 の 続 き を し よ う と 思 っ て い た の に、結 局、0 時 過 ぎ ま で、チャ ッ ト に は ま る ・ ・ ・

は 一 あ ・ ・ ・ な ん で こ う な る ん だ ろ う ・ ・ ・ そ れ な ら、昨 日 の 旅 行 記 で も 書 け ば よ か っ た。 。 。

4 2 2 日 目 1 0 月 4 日 ( 土 )

結局、だらだらチャットして、p c を消したのは0時半。その後、更に布団の上でごろごろしつつ、

タブレットを見て、寝たのは、1時頃・・・は一あ・・・7時過ぎ、目が覚めて、・尿療法少々。

20分だけ瞑想して、また寝る。9時半頃、目が覚める。夢の中で、英語の先生をしていた！w  
ww

タブレットを見た後、10時頃、起きる。

浄化法。昨夜食べたいりこ等が出てくる。・紅茶1杯。Tとボイス。彼女ができたらしいw  
お腹が空いてきて、結局、午前中は何もしないまま、料理して、

1 食 目 1 2 時 ~ ・ 昨 日 の 玄 米 ご 飯 残 り 全 部 ( 8 分 の 1 合 ) 。

・キュウリ、ピーマン、玉葱、アボガド、のサラダ〜おわん1杯、黒酢、  
オリーブ油、七味、

醤油、黒すりゴマ、焼き海苔2枚。

・高野豆腐、切り干し大根、玉葱、ワカメ の味噌汁〜おわん1杯、

七味。

・抹茶かたくり1杯、紅茶1杯(ハチミツ大さじ1杯入り)。

Cとチャットしたあと、もう目がしんどい・・・13時過ぎ、p c 消そうと思ったら、J C からの  
のコンタクトにはまって、

13時半頃、やっと、p c 消して、2Fへ。15時半過ぎ、やっと1冊本を読み終わる。ブログ  
を書いて、

16時前〜、出かける用意して、16時過ぎ、歩いて図書館へ。本を借りた後、ビブレとスーパー  
で

買い物して帰る。(歩き：計1時間)

2 食 目 1 9 時 ~ ・ キュウリ 2 本 ( 塩 っ け て ) 、 昼 に 作 っ た 味 噌 汁 ~ お わ ん 1 杯 、 七 味 。

・われおかし・・・ボリボリ食べてるうちに・・・ほぼ1袋近く・・・

・マンゴージュース1本(100ml)、ウォッカの水割4分の1杯。

・レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯)、プルーン5個。

・生アーモンド30粒、ピスタチオ30個、更にプルーン5個。

・ウォッカ水割半杯。

Gyaoで、なんとなく映画を見た後、つまらなくなって、22時頃、p c を消して布団へ。

布団でゴロゴロしつつ本を読んでいるうちに、食後のお腹を抱えたまま寝てしまう。。。

2 3時半頃、目が覚める。またネットをつけて・・・ ・レモン水2杯（レモン半個、ハチミツ大さじ2杯）。



4 2 3 日 目 1 0 月 5 日 ( 日 )

0 時 回 っ て も 、 更 に ・ レ モ ン 水 1 杯 ( ハ チ ミ ツ 大 さ じ 2 杯 入 り ) 。 1 時 半 頃 、 p c を 消 し て 布 団 へ 。

4 時 半 頃 、 目 が 覚 め て 、 電 気 を ち ゃ ん と 消 し て 寝 る 。 8 時 半 頃 、 目 が 覚 め る が 、 何 も せ ず 、 ゴ ロ ゴ ロ 。

9 時 半 頃 、 起 き て 、 た だ 読 書 。 1 1 時 半 頃 ~ 、 浄 化 法 し て 、 料 理 し て 、

1 食 目 1 2 時 半 頃 ~ ・ 昨 日 の 残 り の 味 噌 汁 ~ 小 お わ ん 1 杯 、 七 味 、 納 豆 1 パ ッ ク 。  
・ か ぼ ち ゃ 、 人 参 の 水 煮 ~ 小 お わ ん 2 杯 、 七 味 、 塩 、 醤 油 、 生 ア ー モ ン ド 5 0 粒 。

・ 昨 日 食 べ 残 し た 塩 せん べ い 約 5 分 の 1 袋 、 い り こ 3 つ ま み 。  
・ レ モ ン テ ィ ー 2 杯 ( ハ チ ミ ツ 大 さ じ 2 杯 入 り ) 、 プ ル ー ン 8 個 。

1 4 時 過 ぎ か ら 、 や っ と 読 書 ・ ・ ・ し つ つ 、 そ の う ち 、 寝 て し ま う ・ ・ ・

1 7 時 過 ぎ ~ 、 少 し ネ ッ ト 見 て 、 チ ャ ッ ト し た 後 、 筋 ト レ 約 4 5 分 。 そ の 後 、 1 8 時 過 ぎ ~ 、 気 功 3 0 分 。

2 食 目 1 9 時 頃 ~ ・ さ ば 水 煮 1 缶 、 パ セ リ 、 大 葉 1 0 枚 、 コ シ ョ ウ 、 七 味 、 す だ ち 半 個 、 焼 き 海 苔 3 枚 。

・ 昼 に 作 っ た 南 瓜 と 人 参 の 水 煮 ~ 小 お わ ん 1 杯 、 味 噌 、 七 味 。  
・ き ゅ う り 1 本 、 塩 、 生 ア ー モ ン ド 4 0 粒 、 ピ ス タ チ オ 5 0 粒 、 プ ル ー ン 6 個 。

・ ウ オ ッ カ の 水 割 1 杯 半 ( レ モ ン 半 個 、 す だ ち 半 個 入 り ) 、 い り こ 3 つ ま み 。

ま た し て も 、 ネ ッ ト ・ ・ ・ チ ャ ッ ト 少 し し た 後 、 G y a o で 映 画 を 2 本 見 て ・ ・ ・ 気 が つ く と 、 0 時 回 っ て る ; ;

4 2 4 日 目 1 0 月 6 日 ( 月 )

0 時 半 頃、ネッ ト を 切 っ て、布 団 で ゴ ロ ゴ ロ し つ つ 本 を 読 ん で い る う ち に 寝 て し ま う。  
3 時 頃、目 が 覚 め て、電 気 を 消 し て ち ゃ ん と 寝 る。7 時 目 が 覚 め る。瞑 想 3 0 分。  
更 に ゴ ロ ゴ ロ し て、8 時 過 ぎ、起 き る。

朝 8 時 半 頃 ~ ・ 紅 茶 1 杯 半。

9 時 半 頃 ~、筋 ト レ 4 5 分。気 功 3 0 分。浄 化 法 少 々。お 風 呂、一 体 何 日 ぶ り かな？  
木 曜 日 の 小 旅 行 後 以 降 ぶ り な の で、4 日 ぶ り かな。こ ん な に お 風 呂 を 使 用 し な い の に、  
や っ ぱ り、給 湯 器 を ガ ス に 変 え る 必 要 ゼ ロ だ な。。。

1 食 目 1 2 : 1 0 ~ ・ 昨 日 作 っ た 南 瓜 と 人 参 の 水 煮 に、更 に 切 り 干 し 大 根、高 野 豆 腐、玉 葱  
を 加 え て

- ~ お わ ん 1 杯、味 噌、七 味、納 豆 1 パ ッ ク、焼 き 海 苔 3 枚。
- ・ さ ば の 水 煮 1 缶、パ セ リ、大 葉 1 0 枚、コ シ ョ ウ、七 味、す だ ち 半 個。
- ・ り ん ご 1 個、紅 茶 1 杯 (ハ チ ミ ツ 大 さ じ 2 杯 入 り)。

p c を 見 て い る と や っ ぱ り、目 が 疲 れ て、1 4 時 頃、p c を 消 し て、読 書。途 中、転 寝。。  
ど う も、読 み き れ な い の で、今 日、返 却 は ギ ブ ア ッ プ。

2 食 目 1 7 : 1 5 ~ ・ 生 アー モ ン ド 5 0 粒、レ モ ン 水 2 杯 (レ モ ン 半 個、ハ チ ミ ツ 大 さ じ 2  
杯 入 り)。

・ 昼 と 同 じ 水 煮 ~ お わ ん 1 杯、七 味、醬 油、い り こ 3 つ ま み、焼 き 海  
苔 3 枚。

1 8 時 半、歩 い て 図 書 館 へ。旅 行 関 係 の 本 を 探 し て 借 り た 後、ビ ブ レ で 買 い 物 し て、

3 食 目 2 0 時 過 ぎ ~ ・ も ち 入 り ち び ど ら や き 1 個、ざ く ろ ジ ュ ー ス 1 本 (2 0 0 m l)。

ビ ブ レ 付 近 の ベ ン チ で 食 べ た つ つ、少 し 読 書 し て、家 に 帰 る 道 の スー パー で 買 い 物。

2 2 時 前 頃 家 着。(歩 き : 計 1 時 間 1 5 分) つ い 買 っ て き た も の が 食 べ た く な っ て . . .

4 食 目 2 2 時 前 頃 ~ ・ ポ テ ト ド ッ グ 1 本 (丸 い ポ テ ト 団 子 が 3 つ) に ケ チ ャ ッ プ つ け て。

- ・ そ ば ぼ う ろ 1 袋 全 部 ; ; ; 生 アー モ ン ド 3 0 粒。
- ・ ビ ス コ 小 1 袋 (5 枚 入 り)、ウ オ ッ カ の 水 割 半 杯。

結 局、だ ら だ ら と 2 3 時 前 頃 ま で、食 べ つ つ ネ ッ ト 見 て、0 時 前 に p c を 消 す。

今 日 は、4 食 ! ! ! !

ど う も や っ ぱ り、食 べ る こ と が ス ト レ ス 発 散 で、甘 い 物、何 か 変 わ っ た 物 を 食 べ る 時、幸 せ を 感

じる。。。

425日目 10月7日(火)

0時過ぎ、寝る。朝7時過ぎ、外の騒音で起こされる。再度寝ようとするが、うるさすぎて無理。

7時半過ぎ、起きる。ネット。 ・紅茶1杯半。

ずっと放置していた、Nexusのwifiキャッチ問題についてのメールの返事を書こうとwifiキャッチ能力について調べていると、[『無料でwifi電波強度を上げる5つの方法』](#)というのがヒット。

そのうち、挑戦してみようかなw

9時頃～、筋トレと思ったが、10分程、腕立てしただけでやめて、読書。1冊読み終わる。やっぱり、空腹でもない時に、やたら食べると、その分胃腸が大きくなって、いらぬ空腹感を感じる。

11時半頃、読んだ本の記録をつけようとpcをつけて、ネットにはまる・・・

1食目 12時半～ ・昨日の残り煮物にピーマンとネギと高野豆腐を加えて～おわん2杯、七味、醤油。

・昨夜割引になっていた卵の花小1パック・・・なんか既にすっぱい。。

焼き海苔2枚。

・生アーモンド30粒、柿1個、トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯。

・バナナチップ1袋・・・チャットしながら、ボリボリ全部食べてしま

まう・・・さらに・・・

・五穀米クラッカー10枚・・・カリカリ食べれるものならボリボリ際限なく食べてしまう。。

食事しながらTとチャットしたあと、読んだ本のブログを書いて・・・つい、目の前にある・・・

2食目 16時頃～ ・五穀米クラッカーの残り全部5枚、レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯)。

17時頃～、やっと20分程、筋トレ・・・が途中、腹筋台の上で居眠り。。

17時半過ぎ～、散歩へ。1時間程あるいて、少し夜空をポーッと眺めて、19時前頃、家に戻る。

3食目 19時過ぎ～ ・ワカメの味噌汁1杯、いりこ3つまみ、生アーモンド40粒。

・ウォッカの水割半杯、レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さ

じ2杯入り)。

食事と一緒にネットをいつもの如く・・・やはり目が疲れてきて20時半頃、pcを消して寝室へ。

布団の上でゴロゴロしつつTOEICのテキストの勉強したり、本を読んだり・・・

そのうち、寝てしまったり、またネットが見たくなって、タブレットをつけて見たり・・・

23時半頃、SがLINEで、明日、[皆既月食](#)だと教えてくれる。ベスト時間は19時20分頃

。

結局、そのあと、眠れない・・・

426日目 10月8日(水)

0時を回っても、タブレットを見ていて、結局1時半を回ってしまう。寝ようとするが・・・寝れない・・・

結局、電気を消してちゃんと寝れたのは3時過ぎ。何回も途中で目が覚める。

途中でものすごいリアルな夢を見る。Kが出てきて・・・でも、なぜか顔は見れない・・・

朝8時半、目が覚める。何もせず、9時前起きる。Kに夢のことを書いてメールを送る。 ・紅茶1杯。

9時半過ぎ、筋トレ45分。ご飯炊いて、洗濯して、気功30分。Lから、久しぶりにLINEで連絡がくる。

洗濯物を干して、浄化法。髪を染めようと思ったら、もう、ヘアカラーが底をついてる；；

12時過ぎ、お風呂。あがって料理して、

1食目 13時前頃～ ・玄米ご飯8分の1合(黒豆、押し麦、塩入り)、カレーパウダー少々。

・きゅうり半本、玉葱少々、ピーマン1個、サバの水煮1缶、～おわん1杯、パセリ、

大葉10枚、コショウ、七味、オリーブ油、黒酢、焼き海苔3枚。

・トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、くるみ1袋(20g)、紅茶1杯。

食事しつつ、チャットして、14時過ぎ、ネットを消して、郵便局へ。先週、通信大学に申請した書類の

返信用封筒に切手を貼り忘れていた為、送らなきゃ・・・ほんと、そそっかしい；；

15時過ぎ、家に戻ってくる。 ・レモン水1杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯)。旅行記を書き始めて・・・

2食目 16時半頃～、つい・・・ ・生アーモンド30粒、ピスタチオ50粒。

・レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)。

洗濯物を取り込んで、皆既月食の写真を撮る用意して、17時半過ぎ、歩いて図書館へ。

図書館で本を返して、その帰り道すがら、月食の写真をチョコチョコと。。。

鴨川沿いで30分程ねばった後、スーパーに寄って帰る。(歩き:計1時間少々)20時半過ぎ、家着。

3食目 21時前頃～ ・つい衝動買いしたたこ焼き1パック(6個入り)に玉葱のスライスを

かけて。

- ・ 茄子 1 本をオリーブ油で炒めて、味噌をつけて。焼き海苔 2 枚。
- ・ 生アーモンド 30 粒、ピスタチオ 30 粒、トマト小 1 個＋ハチミツ大

さじ 1 杯。

- ・ 山散歩用に買った野菜クラッカー 1 パック（20 枚）全部食べてし

まう・・・

- ・ ウォッカの水割 1 杯、すだち水 2 杯（すだち 1 個、ハチミツ大さじ 2

杯入り）。

たこ焼きは、なぜか衝動買いしたくなってしまう。。。それにしても、カリカリしたお菓子は、やっぱりダメ。

買うと絶対全部食べてしまう。。。。

427日目 10月9日(木)

0時過ぎまでネットを見た後、消して、寝室で英語の勉強少々。1時消灯。6時半目が覚める。ただゴロゴロした後、英語の勉強少々して、本を読んで、タブレットでネット見て・・・起きたのは、9時半過ぎ。教育委員会に書類を出しに行くべきなのに・・・ダラダラと・・・

朝10時前頃～ ・紅茶1杯。

午前中は、行くのを取りやめて、英語の勉強。11時半頃～、浄化法。

1食目 12:15～ ・昨日の玄米ご飯の残り全部(8分の1合)。

・レタス、ピーマンのサラダ～おわん1杯、すりゴマ、黒酢、オリーブ油、焼き海苔4枚。  
・さばの水煮1缶、パセリ、大葉10枚、生アーモンド30粒。  
・トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、レモンティー1杯(レモン4分の1個、ハチミツ2杯)。

TとCとチャットしつつ、ご飯食べて、14時頃、郵便受けを確認しても、郵便物はナシ。なので、

とりあえず、1校分だけでも・・・と、出かける用意して、14時半頃、久しぶりに自転車を使用して外出。

と言っても、極力、サドルにはお尻をつけないように・・・15時頃、教育委員会に到着。

不安な待ち時間の後、書類が受理されて、とうとう、中学校教員免許状発行待ち！仮免取得！

帰り古本市を見て、和英辞典2冊(200円)買って帰る・・・雨が;;; しょうがないので、直帰。

17時前頃、家着。

2食目 17時頃～ ・ピスタチオ50個、生アーモンド30粒、プルーン10個、いりこ少々。

・切り干し大根、高野豆腐、人参、ピーマン、なす、の煮物～おわん2杯、味噌、醤油、七味。

・レモン水2杯(レモン半個、ハチミツ大さじ2杯入り)、トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯。

・ハーブティー2杯(ハチミツ大さじ1杯入り)。

食事しつつネット見て、Cとチャット中、またしてもひどい中傷に嫌気がさして、退出。

20時過ぎに、やっとPCを消して、寝室へ。ゴロゴロしながら、英語の勉強しつつ・・・



途中、寝たり、タブレットを見たり・・・

428日目 10月10日(金)

ゴロゴロしながら読書とタブレットを見ていたために、ちゃんと電気を消したのは2時半頃。それでも、水分の取りすぎで、なんだかトイレに起こされて・・・ちゃんと目が覚めたのは6時。

瞑想20分だけ。その後、嫌になって、横になる。ぼーっとしてても、しょうがないので、7時に起きる。

朝7時過ぎ～ ・お湯1杯。

なぜ、こうもやる気が起きないのか・・・非常に問題。というか、ダラダラしないで、行動しよう！

8時過ぎ～ ・紅茶1杯。

筋トレ50分。9時過ぎ～、気功30分。10時前、ご飯を炊く。ネットを少し見て、つまらないので勉強。

11時過ぎ～浄化法して、お腹がすいてきて

1食目 12時前頃～ ・玄米ご飯8分の1合(押し麦、黒豆、塩入り)+カレーパウダー少々。

・レタス～おわん1杯、黒すりゴマ、黒酢、オリーブ油、醤油、焼き海苔4枚。

・昨夜作った煮物～おわん1杯、味噌、七味、醤油。キュウリ1本+塩少々。

・トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、紅茶1杯(ハチミツ大さじ1杯入り)、プルーン3個。

・生アーモンド30粒。

14時過ぎ、郵便物を出すのを兼ねて、薬屋へ。毛染め等買って、郵便局に寄って戻る。

15時過ぎ～ ・ハーブティー1杯(ハチミツ大さじ1杯入り)。

単語記憶本を見ていて、疲れる・・・

2食目 17時過ぎ～ ・生アーモンド30粒、プチポテトうすしお味1袋、ピスタチオ30粒。

・残りの煮物にコンニャクを混ぜて～おわん1杯、味噌、七味。

・プルーン5個、すりゴマ大さじ3杯+ハチミツ半杯、ウォッカの水割半杯。

食事しつつネットを見た後、20時過ぎ、PCを消して、英語の勉強。

22時頃～ ・ハーブティー2杯。・・・と、ネットで、翻訳学校を検索してるうちに、時間がたって・・・

やっぱり、きちんと英語を勉強したい・・・しかし・・・どこも、高すぎる；；；

429日目 10月11日(土)

ずっと、翻訳学校の検索・・・0時半回って・・・何か食べたい欲求がつのってきて・・・  
とりあえず、 ・ウォッカの水割半杯だけ・・・と思っていたのが・・・  
1時頃～ ・生アーモンド30粒、ピスタチオ50個、いりこ2つまみほど・・・  
2時頃、pc消して、少しだけ英語の勉強して、やっと2時半過ぎ、消灯、寝る。

朝7時半頃、目が覚めて、何もしないで、8時に起きる。起きたら・・・また、即ネット・・・  
[アルクの通訳トレーニングコース](#)を見て・・・どうしようか・・・悩んで、そのあとDとチャット。

朝8時半頃～ ・紅茶2杯。

Dと9時半にチャットをやめたのに、その後、Sと10時半頃まで、チャットしてしまう；；；  
10時半頃～、やっと筋トレ35分。11時過ぎ～、気功30分。浄化法。お風呂。

2食目 13:20～ ・レタスと人参のサラダ～おわん1杯、黒酢、黒すりゴマ。  
・じゃが芋と人参のオリーブ油炒め～お皿1杯、塩。  
・昨日の玄米ご飯残り全部(8分の1合)、梅干1個、ネギ、いりこ2つまみ。  
・トマト小1個+ハチミツ大さじ1杯、ピスタチオ20個、生アーモンド30粒。  
・ハーブティー2杯(ハチミツ大さじ2杯入り)。

少しSとチャットした後、今日返さないといけない本で単語の勉強を少ししたあと、16時過ぎ、歩いて  
図書館へ。16時半過ぎ、図書館に着いて、少し読書した後、100円ローソンと、ビブレに寄って  
帰る。(歩き:計約1時間半)

3食目 19時半頃～ ・そば1玉、ごぼう天2本、七味、醤油、ワカメ。  
・レタス、アボガド1個、人参、キュウリ、ネギ のサラダ～おわん1杯半、オリーブ油、  
黒酢、黒すりゴマ、納豆1パック(だし、からし)、焼き海苔3枚。  
・バナナ2本、りんご1個、いりこ2つまみ、生アーモンド30粒。  
・ハーブティー2杯(ハチミツ大さじ2杯入り)+ウォッカ少々。

最後に書いた日から1年以上が経過して・・・

---

2015年 12月 31日 (木)

この日付が、今日です。

最後に書いて途中でやめてしまっていた日が、2014年の10月11日。

なぜ、やめてしまったかと言うと、たぶん、どこかで書いていたかもしれませんが、大した進歩も変化もなく、ただ食べた物を書きとめたところで、意味があるのか・・・??  
ということで、やめてしまったワケですが・・・

そして、今頃、書きとめようとしているということは・・・そう！

ものすごい変化、進歩があったからです！^^v

どれくらいの変化・進歩があったかと言うと、

今現在は、ものすごい少食で、お米、そば、パン等の炭水化物は一切とりません。

惣菜等の加工食品も全く買いません。市販の清涼飲料水、スナック菓子等も。

では何を食べてるかと言うと、野菜がメインで、納豆、豆腐、ナッツ、果物など。

飲んでいる物は、ペットボトル水、豆乳、赤ワイン、お茶と自家製のジュースです。

この状態が、普通に身についています。

一体、どうやって、ここまで変わったのか、最後に書いた日以降の経過を軽く追ってみると・・・

2014年10月15日に、英語の教員免許を取得して、一応、講師登録。

登録はしたものの、話がくるとは・・・それが、11月に入っていきなり教育委員会から電話が！

なぜか、面接に受かってしまい、11月10日～翌年、2015年3月30日まで、

とある公立中学校で、臨時常勤講師として、働くことに・・・！！！！

この教員をしている期間は、それ以前とさして変わらず、普通に食べてました。

しかし、早朝から、遅い時は、夜7時、8時まで、拘束され、家で料理をする事は、ほとんど無く、

最初の3ヶ月ほどは、夜ご飯（玄米）を炊いて、朝、お弁当を作って持って行っていました。

おかずは、だいたい、市販のごぼう天と納豆とか、ちくわにキュウリとか。果物はリンゴとみかん。

朝5時50分には、家をでない間に合わないような勤務地で、帰りも遅くなりそうな時は、

学校の近くのスーパーで、おにぎりや菓子パン、惣菜等を買って、帰りのバスの中で食べたり。  
3ヶ月を過ぎる頃には、朝、お弁当を作るのも疲れて、市販のおにぎり2個とごぼう天丸のまま  
とか、

惣菜のコロッケやカラアゲ等と、250mlの100%ジュースか豆乳、又は、家の浄水器クリ  
ンスイの水。

なので、この頃は、まったく食生活に変化なしというか、悪化してたかも。

臨時採用期間に、お金もたまって、使い道は、旅行しかない！と心に決めていたので、2月下旬頃、ヤジキタでフロリダ・オーランド行きのチケットを予約。  
なにせ、他の英語教員は、皆、英語圏旅行、もしくは滞在経験アリの持ち主ばかり；；

そして、3月30日、晴れて、悲惨な臨時教員から解放されて、  
4月1日～2週間、フロリダのオーランドに住む知人を訪ねてホームステイ。

食事の記憶は、行きの成田空港で、100円ローソンの2個入りおにぎりパックとレーズンパンを  
昼食に食べ、機内（アメリカンエアライン）でも、出る物は、一切残さずしっかり食べw  
普段、アイスクリームなんて食べないのに、出されたので、それも、しっかり食べましたwww

伊丹空港→成田空港→シカゴ空港。

シカゴ空港に着いたのが現地時間の2時半頃、ものすごい長蛇の列で、入国審査で1時間半ほど。

さらに、自分の番が来た時に、無職だったことと、知人が自営業してるので、その手伝いをする予定

などと、いらぬことを正直に言ってしまったために、1時間足止めを食らい・・・

オーランド行きの乗り継ぎに失敗！！

そして、シカゴエアポートに1泊。その際に、口にした物は、まず、でかい空港内のマクドナルドで

オレンジジュースのMサイズを注文すると、日本のLサイズ並み！w そのジュースを片手に、  
手持ちのカロリーメイトを食べたりして、一夜を過ごし、翌朝、雨のため、少し遅れた乗り継ぎ  
便で、

オーランドへ。 それにしても、辛い1夜だった；；（シカゴエ空港にはネズミが！深夜出ます  
www)

オーランド空港につくと、友達に公衆電話から電話をかけたくて、小銭が必要になり、  
キオスクのような売店で、買った物は、ポテトチップ二つ。友だちの分も。しかし、なぜか、  
おつりが、小銭でなく、お札だったため、再度買い直し、結局、ポテトチップ4つ購入。。。

その後、知人と落ち合って、すかさず彼の車の中で、そのポテトチップを食べて。。。

そして、アメリカ滞在期間中は、その友だちがコンビニと食道を経営していることもあって、  
普段から、サイダーや炭酸入りジュース等、ガブガブ飲んで、食事は、アメリカ人サイズの  
チキンとポテトのセットや、ファーストフード。。。

アメリカ人と言うのは、食べる量が、マクドのオレンジジュースの例からもわかるように、日本人の倍。ジュースや牛乳のサイズも、ガロン。まるで、洗剤の大きな容器かと思うようなラズベリージュース、コーラ、牛乳のでかいサイズのボトルがドンドンと大きな冷蔵庫に；

まあ、彼の家族は、お母さんと息子と犬と猫と・・・と、まあ最低3人はいるので、それくらいのサイズを買うのかもしれませんが、日本では考えられない。。。



まあ、アメリカでは、2週間、しっかりとアメリカ人サイズで、出される物、食べたい物、普通に何でも、食べまくってましたwwwもちろん、全くベジタリアンでもありません。

「きっと、日本に戻る頃には、アメリカ人サイズになってるよ。」と友だちは、言ってましたが、たぶん、それくらい、しっかり太ったかと思います。(記録がないので、よくわかりませんが)戻ってきてからも、別に、食生活に変化はなく、好きな物を好きに食べていたと思います。

そういえば、夜10時を回る頃、無性にオレンジジュースが飲みたくなり、よく近くの自売機に2~3回ほど、チャリをこいで買いに行った記憶があります。自売機で買うと、たかが350mlや500mlが110円以上するので、普段は、100円コーナーの果汁100%のジュース紙パックを買っていましたが。

大して食事規制をすることもなく、好きな物を買って食べ飲む生活がずっと続き、5月頃(2015年)、フィリピン人のボンとオンラインで親しくなり、彼の強い誘いもあり、念願だった外国で英語学校に通うことを決定。何せ、見つけた学校の授業料が、100時間で、日本円で、たったの3万円!安い!! ということで、6月の30日間、マニラへ!

飛行機は、安いジェットスター。機内サービスはないと思っていたところ、なぜか、無料券がチケットについていると言われて、250mlの100%オレンジジュースとポテトチップをもらって食べる。

そして、6月6日~7月5日の30日間、マニラで食べていた物は――初日、夕方4時頃、ニノイ・アキノ空港に到着。ボンとボンのいとこのエルビーがお迎え。エルビーは、高血圧でものすごい暑がり。といっても、私自身も、すでに汗だく状態。エルビーが“ハロハロ食べに行こう!”と言い、ファーストフード店へ。

[ハロハロ](#)というのは、色のどぎついカキ氷にアイスクリームやチョコレートを入れて、パフェ状にしたスイーツ。量も多いし、超甘いw色が、どう考えても人工着色料。。。ボンに聞くと、自然の素材の色だというのが・・・ほんまかいな。。。それと、肉まんのような饅頭を食べて、夜は、ボンの手料理。

最初の4日間は、ボンのアパートに泊まっていたので、外食しない限り、ボンかブディン(エルビーの元夫の兄弟の奥さん)の手料理。朝は、出来立てのパンを近くで買ってきて、それに砂糖入りのインスタントコーヒー。手料理は、白いご飯が主食(ちょっとパサパサ;;

)で、

おかずは、魚か鶏肉を丹念に味付けして料理したもの。ホピアも初めて体験。

ホピアというのは、フィリピンの伝統的な和菓子のようなパンスナック。小麦粉の外皮にさつま芋や小豆のあんこ、又はひき肉を詰めた手軽に食べれる2〜3口サイズのスナック。これが、また安い！屋台だと、1個が10ペソ（30円）。スーパーだと、5〜6個パックで、約30ペソ。

ボンのアパートを飛び出した後は、ホテルに3〜4泊して、そのホテルでは、モーニングのチケットをくれたので、朝は、しっかりバイキングで、ご飯に、食パンに、スパゲティを主食に、魚や肉の料理や、オムレツ、ビーフンの和え物、サラダ、フルーツ、そして、スープ、コーヒーにオレンジジュース。並んでいる料理は、しっかりって食べ、更に食パンにジャムをぬって、昼食用にこっそり持ち帰り。何せ、ボンに1万円盗まれて、その時の所持金で4万円少々。

ホテルには手持ちのクレジットカードを使って泊まっていたが、そんな毎日ホテルになんて泊まれない。フィリピンのホテルは、別に安くもなく、普通に1泊6000円前後する。しかも時間制限が12時間。その後、学校の先生が2泊ほど、泊めてくれて、その際は、先生の手料理を頂く。

先生のアパートでは、パンを主食にパンプキンスープをごちそうになって、一緒にショッピングセンターに出かけた時は、私のおごりで、先生は韓国料理のビビンバを食べ、私はトルコ料理のケバブを。まあ、フィリピンのスナック菓子はとても安くて、一緒に出かけた際、つい、いっぱい色んなお菓子を買って。

一緒にショッピングセンターで、食事してる際、買った中国からの輸入品のピーナツ100%のお菓子が食べてみたくて開けて、先生と一緒に食べていると、先生（アメリカ人）曰く「アメリカで、ピーナツアレルギーで死んだ人がいるんだよ。」とか・・・どうやら、アメリカではピーナツを徹底的に精製するらしく、その製造過程の違いで、問題がでるとか。。。

話が、それでしたが、先生のアパートには2泊させてもらって、その後は、クラスメートが見つけてくれた1ヶ月1万5千円くらいの安いルームシェアの宿泊所に3週間ほど。

この3週間、何を食べていたかと言うと――

もう料理をしてくれる人はいないし、クラスメートと一緒に外食できるほどの余裕もないし、ただ、近くのスーパーに行って、安いホピアと安いインスタントラーメンとスナック菓子を買って、

そのうち、野菜が食べたくなって、カットされた野菜を好きにチョイスできるサラダをたまに50ペソ~100ペソの間で買って、無料のドレッシングをかけまくって、食パンに挟んで食べてました。

ご飯が食べたくて食べたくてたまらなくても、スーパーでは、日本のような惣菜は売ってないし、

セブンイレブンでは、モノが高く、日本と大して変わらないから、手がつけられない。

ひたすら、食パンとホピア、そしてインスタントラーメンが主食の日々。

インスタントラーメンは、1個が3～5ペソくらいの安いものを買って、学校でコーヒーカップに

お湯を入れて食べてました。それが、昼食。夜が、先ほど書いた食パンにサラダ。

飲み物は、好きになったピーチ味のジュースと、安いオレンジジュースとたまにビール。

あと、寝る前にアルコール度数が50度くらいある強いが、安いウイスキーを買って寝る前に飲んでました。

なにせ、マニラは騒音がひどい上、ルームシェアのもう一人の女の子の帰りが遅く、安心して眠れない。

あと、果物も食べたかったけど・・・

学校で、イタリア人の生徒が、リンゴを丸かじりして食べているのをみると、リンゴが食べたくなって・・・

しかし、果物は安くない・・・日本の方が安い。なので、リンゴも我慢してました。

そういえば、学校の建物の1階で警備をしている警備員のチャーリーと仲良くなって、彼がトマトを

2～3個くれました^^ あとは、宿泊所のオーナー・ローズが、朝、私が学校に行く前に、洗面所前の

机で勉強していると、バナナとパンをくれたり、母屋に招待してくれて、ケーキをご馳走になったり。

一度、焼き飯とウインナーを添えて持ってきてくれたとき、その時、2～3週間ぶりに初めてご飯が

食べれて、もう、涙がちょちょぎれるくらい嬉しくてwww でも、そのご飯は、焼き飯状態で、

しかもパサパサだったので、それでも、ご飯への渴望は消えず・・・とにかくご飯が食べたかったwww

あと、学校の催しもので、食事を持ち寄るパーティーがあって、それは、ちょうど先生の泊めてもらってた

頃で、そこまでひどいご飯への欲求は募っていない時だったので、手作りのおにぎりを食べたりしても、

ローズのパサパサ焼き飯を食べた時ほどの感慨はなかったです。。。

そのパーティーでは、ケーキも出ていたので、しっかり、ケーキも食べ、コカコーラも飲んで、出されてるもの何でも食べてました。

そして、まあ、みじめな3週が過ぎて、最終日、アメリカからKがわざわざ会いに来てくれて、午後1時半に、ショッピングモールで待ち合わせ。

ご飯が食べたくて、一緒にファミレスでご飯を食べれるかと思いきや、彼が連れて行ってくれたのは、

ファミレスなどではなく、高そうなワインバー・・・庶民のご飯が食べたかったのに・・・がっかり。。

ワインバーでは、ただ、彼が注文するものを食べて・・・

トマトのスライスがフランスパンの上に乗っかってるカナッペのようなものや、ご飯が食べたいと伝えると、

これまた、焼き飯のような茶色い焼いたご飯の上に、牛肉がのっかってる・・・いまいち食べたいモノとは

違うが食べて、二人で赤ワインと白ワインのボトル2本をあけて・・・

もう、まっすぐ歩けないほどへべれけに酔っ払って・・・

まあ、そんな風にマニラでの日々は過ぎて――

そして、ついに7月5日、念願の日本に帰国！！超うれしかったwww

もちろん、食べたかったご飯（玄米）を炊いて食べた事は間違いなし！  
この頃の食事の記録はしていないし、記憶に残るような印象的な出来事もなかったのも、詳しくはよく覚えていませんが。。

ただ、私と同じ日、別の飛行機で日本に来ていたKが、どうしても申一度私に会いたいと言ってきて、1泊だけウチに泊まりました。

彼が来たのは7月8日の水曜日。

ピーチのお昼前の便で成田をたって、関西空港からリムジンバスで、京都に1時半頃着いて、  
彼が、カレーが食べたいというので、京都駅ビルないのチケット前払い制の軽食堂で  
彼のおごりで、彼は500円前後のカレーを、私は400円前後のカレーを食べて、  
彼のサイドディッシュのサラダも食べてwww

夜は、一緒に散歩がてら買い物に行って、彼はピザハットのピザを買いたがったのですが、  
高いしやめさせて、近くのスーパーで丸大ハムのピザを買わそうとすると嫌がってw  
彼はピーナツを買い、私は豆腐ハンバーグとか惣菜を買って、酒屋に寄って、家に戻る。

なので、その日の夕食は、玄米ご飯に納豆、サラダ、そして豆腐ハンバーグ。

しかし、彼は、ちっとも食わず、ピーナツだけ。

あとは、ビール、缶チューハイ、ワイン、ウイスキーを飲んでwww

とまあ、7月初旬までの記憶でも、大して食事に変化も進歩もなしで、  
一体、いつ頃から変化が始まったかと言うと、8月を過ぎてから。

8月に入って、ふと、体重を測ってみたんです。8月11日頃のことです。

なんと・・・58キロ近い！！暑いのでノースリーブに短パン状態で、コレ・・・ショックでした。

なんで、こんなに太ってるんだろう！！

まあ、当たり前で、全く食事制限なしで、好きな物を好きなだけ食べたんですから。。

そこで、そこから、反省して、100円ローソンで買ったノートに食事記録をつけるようになり、

8月12日から、ノートに毎日、食べたものを行った運動と体重を記録に残しています。

8月12日の体重は、57.6kg。筋トレを1時間程して、ウォーキングも1時間程してます。

この頃の目標は、食事制限ではなく、ダイエット。体重を落とすこと。

考えていた事は、食べた物を、その日に消費しなければ太る。

なので、食べたい物はいくらでも食べていいが、とにかくその日に消費すること！でした。



ノートをパラパラと見てみても、8月は、全く食事制限はしておらず、ただ、運動することに力を入れていて、しっかり運動しています。

8月31日の記録では、朝、ヨーグルトにオリゴ糖を入れて食べ、昼は、お米は食べてませんが、サラダに、炒め物。デザートにマンゴープリンや寒天ゼリーを食べてます。

夜には、カボチャの天ぷらに、ベビースターラーメンをつまみに、缶チューハイや赤ワインで食べまくり。

ちなみに、この日の体重は、55.6kg。

ただ、ジュースを買っている記録がないので、8月の間に、デトックス関係の本を読んで、水道水でも、水道管が古くなっていると、鉛等が溶け出してきて身体に悪いと知って、市販のペットボトル水を買うようになっていきます。

そして、そのおかげか、ほとんどジュースを買わなくなり、たぶん9月か10月頃に、ふと自分が全くジュースを買わなくなったことに気づいて、感動したのを覚えています。

たぶん8月にデトックス関係の本を読んだのと同時に、歯の金属の詰め物がいかに害があるかという

本を数冊読んで、歯の金属の詰め物をなんとかしたい・・・と考えていました。

9月の記録をパラパラと見ると、ジュースは買わなくなったものの、スナック菓子、惣菜、コロッケ、

チキンナゲット、和菓子、スイーツなど、好きな物を買って食べているので、大した食事制限はしていません。

ただ、このダイエット記録をはじめてから、8月半ば頃以降に、便秘勝ちになり、排便がないと体重が減らないことに気づいて、トイレについての記録もするようになりました。

9月の記録では、体重の記録がなく、トイレと食事と運動の記録。

排便の強迫観念があって、朝は、コーヒーを必ず飲んでます。

9月23日の記録でも、チーかまや、クリームブラン、そしてスナック菓子を食べているので、ちっとも食事制限していません。9月26日の体重は、55.7kg。

10月に入っても、チーかま食べたり、ロールケーキを食べたりして、体重も大して減っていない。

10月5日の体重が55.6kg。しかし、夜ちゃんと歯磨きするようになっていきますw

外耳炎もひどくなってきていたのか、アルコールを控えています。

10月6日の体重が、54.9kg。この日食べている加工食品は、キムチ、ヨーグルト、納豆くらいで、

スナック菓子を食べなくなっています。キムチやヨーグルトは、乳酸菌のことを考えて、食べています。

そして、10月8日の日記に、右下奥の歯茎が腫れ膜って痛い・・・との記録が！！

私の食生活が激変したのは、この歯茎の腫れが原因なのです。

この10月8日前後から、歯茎の腫れゆえ、食べれなくなり・・・

8日の食事は、汁物か柔らかいモノしか食べてません。

夜は、豆腐一丁とバナナとヨーグルト。そして、好きなピーナツを少々。

9日も同じく、歯茎の腫れで、同じような食事。

歯医者に行く気には、全くなれず、そのうち、必ず腫れはひくと信じて我慢の日々。

ネットで歯茎の腫れについて調べると、麻酔して歯茎を切って膿を取り出す治療が

行われていて、絶対嫌だったし、自分の自然治癒能力を信じていたので、ひたすら我慢。

そして、腫れをひかせるために、食べなければいいという結論に達して、

食べる量が激減。そして、食べるものに関しても、必要最低限の量しか食べれないのだから、

それなら、食べて意義のあるものだけにしようと考えも変わる。

それで、スナック菓子もきっぱりやめて、カリカリした物は野菜かナッツのみ。

甘い物は、果物かオリゴ糖しかとらなくなりました。

この歯茎の腫れは、10月20日を過ぎてから、少しずつひいてきたもよう。

なので、約2週間ほど、苦しみ、食事制限を余儀なくされて、少食になれたワケですw

10月22日の体重は、53.5kg。

10月30日以降、コーヒーを飲まなくなっているので、コーヒーを飲まなくても排便できることを

認識してやめたもよう。コーヒーは、アンチエイジングを志すには、良くないですからね。

そして、11月10日以降、ヨーグルトをやめて、完全な菜食に戻りました。

11月11日頃の体重は53kg。

11月15日が、52.8kg。

11月16日が、51.8kg。・・・とじわじわと減って、12月は、この体重をいったりきたり状態。

そして完全に少食になっていたこともあり、デトックスを考え、

12月20日と21日に断食。断食直後は、体重が50kgまで行きましたが、

今は、少食状態で1日1～2食とっているなので、51.5kg前後を維持状態。

現在の1日の食事は、生野菜のサラダ（キャベツ、玉葱、大根など）に、エクストラバージンオイル、

黒酢、醤油、すりゴマ等をかけて、おわんに軽く1杯と納豆1パック。

そして、野菜の煮物を味噌で味付けて、おわんに軽く1杯。あとは、豆乳を飲んだり、野菜フルーツジュースを作って飲んだり、クルミやカシューナッツなどのナッツ類と赤ワイン。

話が長くなりましたが、少食にいたるまでの経過を簡単にまとめると、この日記を中断した2013年の7月4日頃は、少食をあきらめた状態で、日記を放置。しかし、今年2015年の8月以降、水道水をやめ、市販のペットボトル水（六甲の水等）に変えた結果、清涼飲料水、ジュースを一切飲まなくても平気になる。

そして、10月上旬から右下奥の歯茎が2～3週間ほど腫れ続け、物理的に食べれなくなった結果、少食になれたというわけです。

結論として、やはり、人の食への欲求は切りがたく、よほどの強い意志力をもった人でもない限り、少食にすることさえ難しく、物理的に食べれなくなる状態は、本当にありがたい機会。  
歯茎が腫れて食べれなくなっていなければ、私は、今ほどの少食にはなれませんでした。

『「食べない」生き方』の著者の森美智代氏も、難病をして、治療法として断食、少食、そして青汁1杯の生活へと導かれたわけですから。

現在の食事は、体重が今年の8月上旬58kgくらいあった状態から、現在の51kgへと7kg減量できたほど、半減して、たぶん、8月から比べたら、3分の1も食べていないと思います。  
今は、もう、スナック菓子を買って食べたいとは全く思いません。

何せ、歯の金属を少しずつはずしてもらって、噛むのが大変な状態で、無駄になモノを噛みたくない。  
栄養として必要か、本当に好きなナッツを噛むだけに制限しています。  
虫歯を進行させる要因は、砂糖なので、砂糖の入ったものを一切食べたいとは思いません。  
糖分は、オリゴ糖、もしくは、キシリトール。そして、果物で十分です。

ただ、一昨日読んだ、オーガスト・ハーグスハイマー著の『老けない人はやめている』によると、  
果物もアンチエイジングにはよくないようなので、2016年の目標は、  
糖分を今の半分にするのと、口の中の金属の詰め物を最小限まで減らすこと（現在5本あり）  
、  
そして、断食を週に1回できるようにすることです。

ちなみに、来年の1月には、森美智代氏の治療院に行く予定です^^  
食べない、青汁1杯だけの生活の人にリアルでお会いできる事は、  
また、一つの刺激となって、励みとなると思います。楽しみです。

では、少食を目指す皆様のご健闘を祈って、このへんで終わりにしたいと思います。  
どうぞ、実りある2016年を。  
今後は、また、何か変化・進歩があれば、報告させていただきます。  
皆様の少食への道程の何かの足しになれば、幸いです。

## あとがき

---

2015年の大晦日になって、駆け足で、中断後から今日までをまとめました。  
たどってみても、現在の少食になるまで、そう簡単ではありませんでした。  
少食になるだけでも、大変なのに、食べない人・・・道は、まだまだ、遠いですねww

しかし、この一生の間に、到達できるように地道にがんばって行きたいと思っています。  
きっと、また、何か大きな転換期がくれば、きっと、食べない人に・・・^^

さて、2016年まで、もうまじか・・・あと1時間半。。

皆さんは、どんな豊富をもたれていますか？

私は、色んな事を書きとめ作品にして、どんどんアウトプットしていきたいと思っていますので

、

どうぞよろしくお願ひ致します m(\_ \_)m

では、よいお年を。

## 少食日記 3

<http://p.booklog.jp/book/89551>

著者 : Sirai Sari

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/violet3/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/89551>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/89551>

電子書籍プラットフォーム : ブクログのパー ( <http://p.booklog.jp/> )

運営会社 : 株式会社ブクログ