

「白い食器スパイク」

坂口 裕靖

「... ども」「元気ないね ... 夏バテ?」「もうね、梅雨終わらないのに連日猛暑日って卑怯じゃないですか。卑怯ですよ。卑怯」「そんなに卑怯って言われても ... 自然のことだしなあ」「まあそうなんですけど ... それにしても、この怒りをどこに持っていけばいいのか ...」「まあまあ、アイスコーヒーでも飲みなよ。ほら、あそこの自販機で買えるからさ」「... 出してくれるのかと思った」「そんなわけないでしょ? 出し事ないでしょ? もらったことないでしょ?」「... まあ、そうですね ... ちなみにあの自販機、現金以外も使えます?」「使えるんじゃないかな ... 買ったことないからわからないけど」「うーん、今現金手持ち少ないんですよ ... とところで、なんでアイスコーヒーあるの知ってるんですか?」「時々あの前通るからね」「なるほど ... じゃちょっと買ってきます」「ほ

いよ」「... 行って ... きまし ... た ...」「あー、わかるー。直射日光は体力削るよねー。どう? 欲しいもの買えた?」「なんとか ... あの自販機 ... 交通系 ... 使えるようなフリして ... 使えませんか ... でした」「そうなの?」「仕方ないので ... なけなしの現金で ... なんとか ... すいません、ちょっと飲ませてください」「どうぞどうぞ」「... あー ...」「出るよねー ... 良かったね、体の内側から冷えて」「1/72 ぐらい生き返りました」「半端だね。ヤード・ポンド法か?」「生き返ったと言えば、パンまつりですよ」「ん? 今年のはもう終わったんじゃないの?」「まつりは終わりましたが、お釣りがまだだったんです」「お釣り? ... ということ?」「ほら、パンまつりの期間中って、どうしてもパンの大量消費を求められるじゃないですか」「求められ ... まあ、そうかもね」「パンの主成分

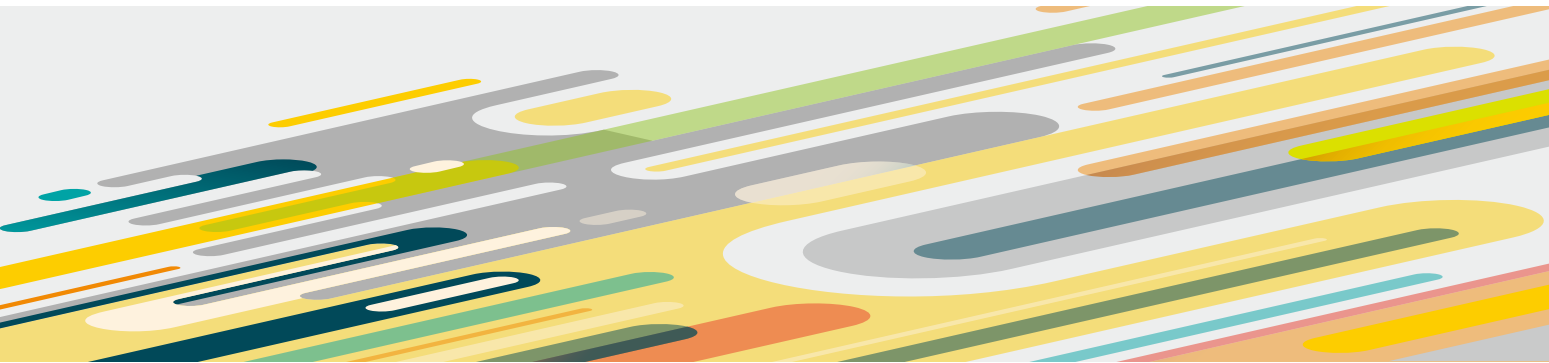
はデンプン、すなわち糖分なわけですよ。ちょっと無理して食べてると、当然ながら血糖値が上がることになります」「うん ... まあ ... 無理すれば、そうだよな」「そこで健康診断ですよ。実は5月の末に健康診断がありまして、その中には血液検査も含まれていたわけです」「ああ、よくあるよね。費用対効果が高いから、たいてい含まれてるもんね」「でまあ、血糖値絡みの数値としてはHbA1cってのが」「ん? えっち ... 何?」「エイチ、ビー、エイ、ワン、シー。ヘモグロビンエイワンシーとも読みますね」「ヘモグロビン? ... あれだ、血の赤いやつだ」「ざっくりしすぎ ... ヘモグロビンはおっしゃるとおり、赤血球が赤い原因になってるタンパク質で、これがブドウ糖と結合するんです」「... はあ」「そもそもヘモグロビンですけど、これってヘムとグロビンが結合した

One Point BUZZ WORD

シン・ミソキンメシ

6/28(土)は「新みそきん」、「新みそきんメシ」の再販日でした。前回の反省から、念の為アカウントをフォローしておいたため、事前に再販日がわかって良かったです。まあなんて言うんですかね、前回の経験があるので、今回もなんとかなるだろうとタカをくくってたわけです。ラーメンの方の「新みそきん」は前回食べたので、今回は「新みそきんメシ」を狙うことにしました。買いに行った店舗は前回と一緒に。まず最初に前回沢山残っていた店舗に行ってみたところ、やはりちゃんと残っていました。今回は全店舗に同じ張り紙があって、一人あたりの個数が赤字で記入されていました。そして、どこの店舗も「お一人さまあたり1点」となっていました。前回は「1グループあたり1点」とか「一人あたり1点」とかブレがあったようですが、今回は、少なく

ともさいたまの川越周辺では、統一されていたようです。二店め、三店と進むに従って在庫が少なくなります。最初の店は段ボール3段分がまだあったのですが、二店めは最後の一段、三店めは「売り切れました」の張り紙が。どうも想定したより厳しいようです。まあそりゃ、午後になってるんで売れ残ってるほうがまあ奇跡ですな。仕方ないので表通りから離れた畑の中にある四店目を探して入ってみました。店内にはすでに段ボールも何もなく、ここですら売り切れか ... と思ったところ。それでも念の為、店内を色々見回してみたところ、なんと棚の上の方に新みそきん・新みそきんメシが。しかもいくつもの残っていました。例の張り紙もそこにきちんと表示されていました。まさか入口から遠いところに在庫があるなんて思いもしませんでした。こうしてなんとか予定した個数を確保できた ... のが本来想定していた運用に則ってるかどうかわかりませんが、まあ少なくとも家族の一人当たり一つ分を購入したという意味においては違反してないはず。もちろん転売しませんよ。食べますよ。ええ。



ものなんですって」「ハム?」「へ、ム、です。ほら、なんか教科書とかで見たことありません?真ん中に鉄原子があって、窒素が取り囲んでるようなやつ」「ん... あった... かな?」「まあいいとして。でヘモグロビンはいくつかのサブユニットからできて」「サブ... 捕物帖?」「まあ部品ですね。成人だとHbAが97%、HbA2が2.5%、HbFが0.5%の割合なんですと」「ふーん...HbAってのがあるんだね?」「はい。で、ヘモグロビンにブドウ糖がくっついたのがHbA1 みたいです。そいでもって、HbA1 がクロマトグラフィーでHbA1a1、HbA1a2、HbA1b、HbA1cに分けられて、HbA1 の中ではHbA1cの量が多いんですと」「ふああ...」「そもそも赤血球の寿命は120日ぐらいで、赤血球にブドウ糖がくっついて安定したケトアミンってのになるまでちょっと時間がかかるようで」「そうなの?」「で、当然血液内のブドウ糖量が多ければ多いほど、HbA1cもできやすくなるみたいです」「ふーん」「というわけで、HbA1cの量を調べることで、血液中のブドウ糖の量、つまり血糖値がここ1~2ヶ月どういう感じだったのかを調べることができるってことみたいです」「... 何見ながら言ってるの?」「こんなの覚えてるわけじゃないですか! インターネット見ながら喋ってますよ」「そりゃそうか...」「というわけで、HbA1cの値が高いってことは、検査直近の数ヶ月の血糖値が高かった、ということを示すわけです」「ふーん... 読めてきたぞ。そこで春のパンまつりが出てくるわけだね」「ご明察。実際春のパンまつりが、自分の体にどれだけ負荷をかけていたのかが客観的数値としてわかるわけです」「でもさ、ブドウ糖って要するにエネルギー

源なわけでしょ?たくさんあって、困るもんじゃないんじゃないの?」「ところがぎゅちゅんちゅん」「ぎゅちゅんちゅん...」「実は、多すぎるブドウ糖って神経とか血管にとって毒なんです」「毒?」「はい。神経細胞が死んだり、血管が死んだり、いろんなタンパク質が機能不全に陥ったりと、まあいろいろ起こります」「そうなんだね...」「だからまあ血糖値が高い状態が続くのは大変良くないです」「...それがあれか、糖尿病か」「そうなんです。でまあ今回、春のパンまつりですが、HbA1cの値が2ポイント高くなりました」「2ポイント... 高いんだか低いんだかよくわからないね」「6.0未満が正常、7.0未満がギリギリ、8.0はヤバって感じでしょうか。1.0違うとレベルアップする感じですね」「...そこで2ポイントはでかいね」「でかいです」「頑張ったね」「頑張りました」「というか、無茶しやがって...」「まあ毎食毎食パンの日々が続きましたから」「まあ... 今のうちはそれでいいかもしれないけど、あんまりむちゃすぎるのは良くないね」「...自分でもそう思いました」「だいたいあれでしょ?お皿やらボウルやらもらえるだけなんですよ?似たようなの100円ショップとかであったりしないの?」「まあ似たようなのは確かにあるんですけど...パンまつりは...ヤマパンに対する愛を行動で示すまつりなので...」「でもさ、それで体壊しちゃういけないんじゃないの?パンだよ?食べるものだよ?」「...恐悦至極にございます...」「褒めてない、褒めてない」「まあでも、今回定量的にパンまつりの影響を測定できたのは大きな収穫でした。今までもなんとなく太ったな、とは思ってたわけですが」「太るの?」「そりゃそうです。血糖値が高くなるとインスリンが放出

され、各細胞ではブドウ糖を取り込んでATPとか作り出すわけです」「ああ... なんか昔学校でやったかも...」「肝臓ではブドウ糖をべたべたくっつけてグリコーゲンを作って保存します。脂肪細胞ではブドウ糖から脂肪を作って蓄えます。つまり、余ったブドウ糖は駄肉になるわけです」「駄肉...」「そうやって血糖値が十分下がればいいんですけど、下がりきらなかったということですねえ」「なるほどね... まあそりゃ朝から晩までパンボコパンボコ糖質を突っ込んでれば、まあ... そうなるよね」「それがまあ、お釣りにってわけですね」「まあ、これに懲りて山パンもほどほどにしとくのがいいんじゃない?」「いや、そういうわけにはいかんです」「... そうなの?」「復活したんです」「復活?何が?」「うずまきですよ!」「うずまき?」「うずまきロールケーキですっ!」「... なんか... 聞いた覚えが...」「去年の11月以降、ぱったりと販売されなくなったのがこの7月に無事復活したんですよ!!」「あー。あれかな、冬の間は売らないってことなのかな?」「そうかもしれません。その意味ではまた数ヶ月で販売されなくなってしまふとなるなら、今のうちにたっぷり楽しんで置かないといけません」「えー?また血糖値バク上がりするんじゃないの?」「背に腹は買えられません」「その腹が問題なんだと思うけど...」「ただね、ちょっとだけ残念な点が」「ん?何?」「パンクリ比はあんまり変わらないんですけど、厚みがね... ちょい薄いんです」「... ご時世だね...」「ま、その分多く食べますが」「ケツチー!!」

Hiroyasu Sakaguchi
フリーITエンジニア