

シンドローム
『メタボリック症候群からの

視点変換』

～果たして真の男前豆腐とは?～

福井コンピュータ株式会社
小島 富治雄

次回予告。

次回予告

EI (ERO
Injection)
とは何か?

次回予告

ERO とは無縁だったIT業界に
今も注入されつつある

六つ目の価値 “ERO”

その正体とは!!?

次回予告

インジェクター

IT業界に暗躍する**注入者達**

黒幕は果たして誰なのか？

次回予告

EI から業界を守る

POP の正体と は!?

Platonic Oriented
Programming
(プラトニック指向プログラミング)

次回予告

LOW COUPLING

(疎結合)の極致。

カップルになっても良いが結合は許さん!!!

次回予告

深い関係になるのはダメだが、
精神的なつながりは

No Problem!

(疎結合)

次回予告

“Don't talk to stranger.”

紹介もされてないのに声をかける
なんて失礼。

Coming
Soon.

シンドローム
『メタボリック症候群からの

視点変換』

～果たして真の男前豆腐とは?～

福井コンピュータ株式会社
小島 富治雄

テーマ

IT技術者が陥りがちな

メタボリック症候群からの
視点の変換による脱出体験談と、
真の男前豆腐との関係とは？

アジェンダ

メタボリック症候群
バーンダウン チャート

視点変換

男前豆腐

メタボリック症候群とは

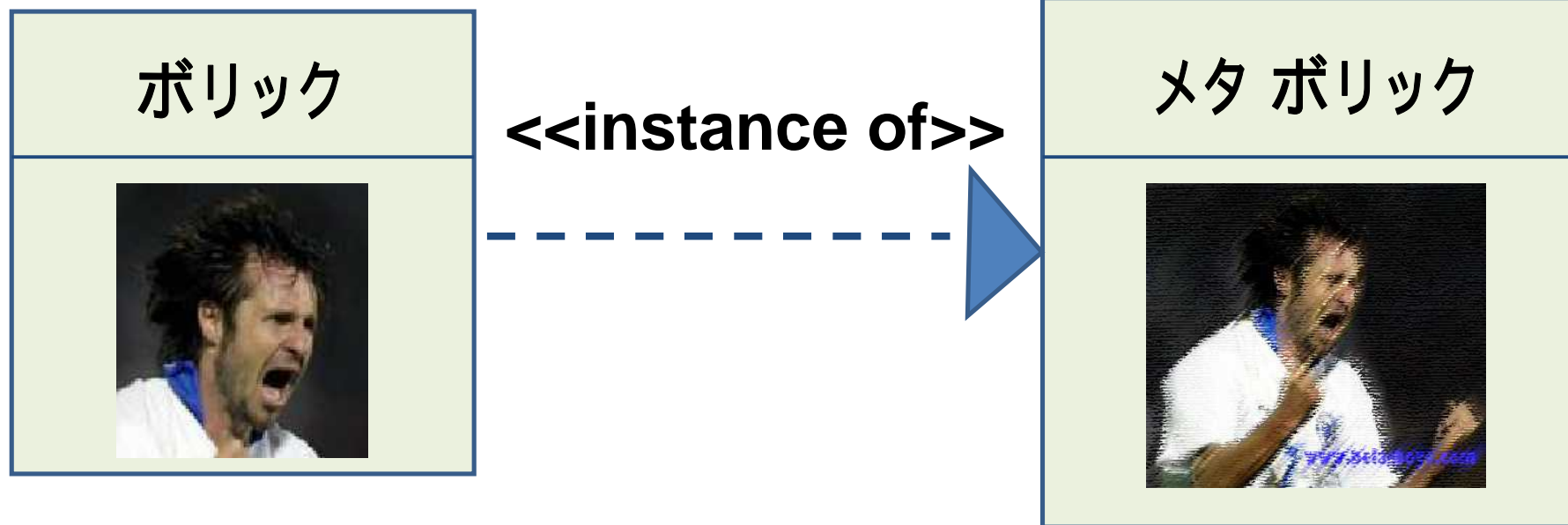
内臓脂肪型肥満によって

さまざまな病気が

引き起こされやすくなった状態

メタボリックとは

UML で描くと多分こんな感じ？



メタボリック症候群になりやすい人

1. 夜食をとることが多い。
2. 夕食時間が9時以降になる。
3. 座り仕事が多い。
4. ストレス解消に酒を飲む。

メタボリック症候群

IT業界向き

内臓脂肪が危険

- 内臓脂肪 高脂血症

1. 肝臓に遊離脂肪酸が流れ込む
2. 中性脂肪の増加
3. HDL コレステロールの減少

- 内臓脂肪 糖尿病

1. グリセロールが肝臓に大量に運ばれる
2. アディポネクチンの分泌が低下
3. インスリンが効かなくなり血糖値が上がる

- 内臓脂肪 高血圧

1. アディポネクチンの分泌が低下し血管の弾力が低下
2. アンジオテンシノールが作られ血管が収縮
3. インスリンが効かなくなり体内のナトリウム濃度を保つために血液量が増加

内臓脂肪が危険

Deadly Quartet

(死の四重奏)

Let's burn down!

内臓脂肪を**燃焼**させよう。

やってみた。

体重



内臓脂肪 burn down



三か月で
12kgの内臓脂肪を
burn down。

ではこれから、
やり方を説明します。

コツは、

視点の変換

でした。

と言っても、
分かりにくいので
メタファで
説明してみます。

五年前にタバコを
やめたときの
体験をお話しします。

視点の変換で

タバコを

やめました。

ちょっと分かりにくいので、
しっかり聞いていてください。

タバコをやめたいときにやって
はならないこと:

禁煙

禁煙

タバコを我慢しつづけること

禁煙

健康のために、
タバコを犠牲にすること。

視点の変換

非喫煙者は、
健康のためにタバコを我慢
しつづけたり、
タバコを犠牲にしているわ
けではない。

非喫煙者は、禁煙しない。

私の気付き

「**非喫煙者**になること =
一生タバコを我慢し続けること」
ではない。

私の気付き

「**非喫煙者**になること =
禁煙すること」
ではない。

私の気付き

誰かに無理矢理吸わされている
のでない以上、

「タバコをやめたい」と
「タバコをやめる」は同じこと。

私の気付き

「本当はやめたいんだけど、
やめられない」

なんてのは、タバコに関してはない。

言っておこう、
「真に非喫煙者の視点に
目覚めれば、
もはやニコレットすら
必要ない。」

というわけで、
視点変換後は、
一度もタバコを
我慢していませんし、
もちろん吸っていません。

メタフア 終わり。

私の気付き

メタボリックから脱出したいのなら、
「我慢し続けたり、
何かを犠牲にしたりしては
ならない。」

やり方の基本

1. 我慢しない。
2. 辛いことをやりださない。
3. 楽しいことをやりだす。

先ずは自転車通勤



我慢も犠牲も必要ない。
新たな楽しみが加わるだけ。
コツは楽しい自転車を買うこと



ツールも重要



楽しげなものを

次に食生活

何を飲み食いすれば
いいのか。

脂質・糖質が少な目で、
タンパク質が多目。
それで、これまでにない
喜びが得られるものを
発見。

それは、ジヨニー。



ジョニー。

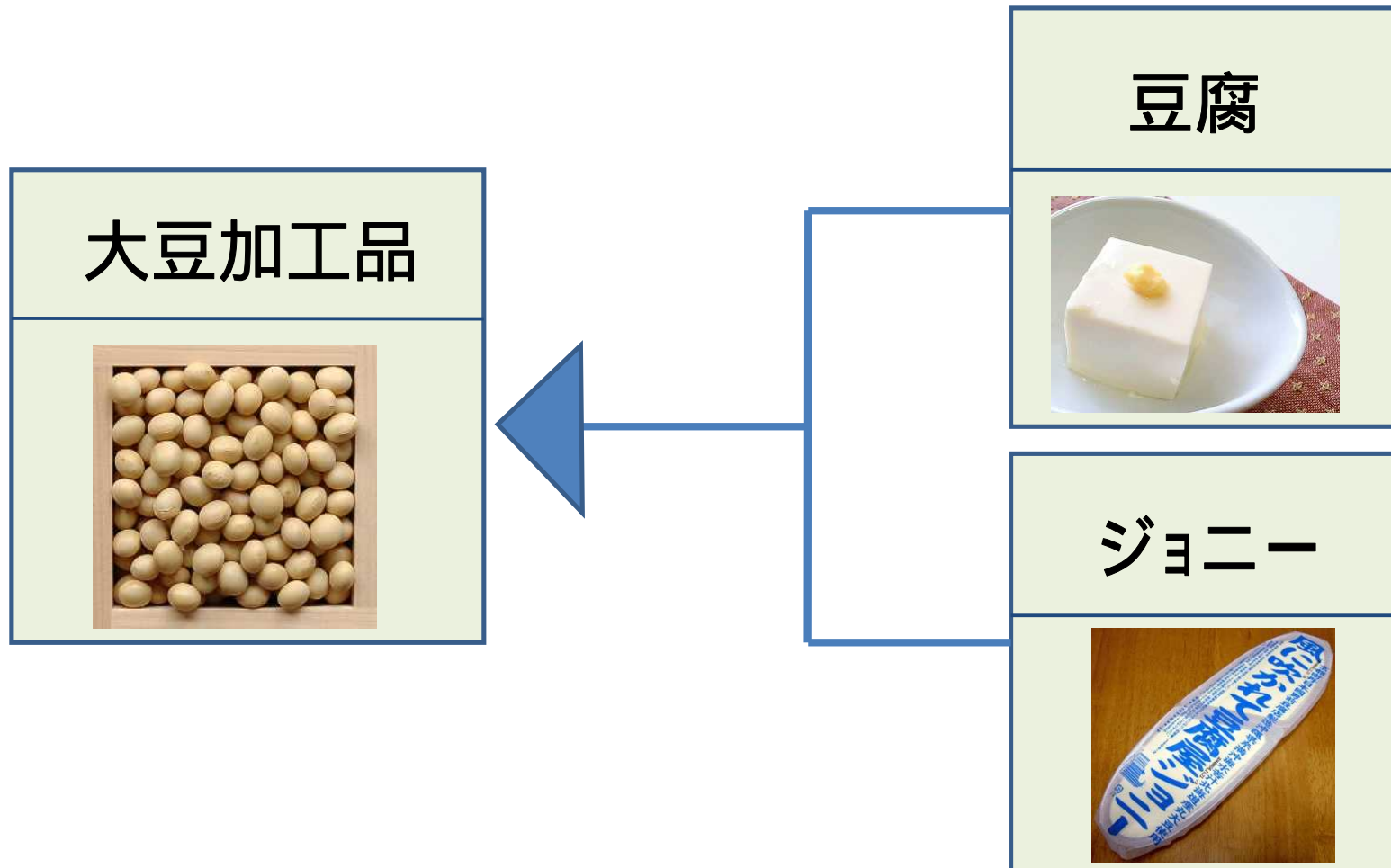


私の理解では、既存の豆腐とは
別物の何か新たな豆腐っぽい
食べ物。



私の理解

UML で描くと多分こんな感じ。



FAQ

Q: ジョニーって美味しいのか?

A: 美味しいなんてもんじゃないです。

色々なジヨニーがあります。

ジョニー。



- 上: 男前豆腐店のジョニー
- 下: 三和豆友食品のジョニー

では、真のジヨニーとは？

これが、真のジヨニー。



真のジョニー。



参考資料: 味付け

- 寺岡家の豆腐のつゆ。
 - ゲランドの塩。
- 等々



参考資料: 新たな楽しみ その三



おしまい。