

読者レポート

書籍名：『分子栄養学のすすめ』

発行所： 阿部出版(株)

著者名： 三石 巖

管理栄養士として、これまで厚生労働省が示す「食事摂取基準」を絶対的な指標とし、患者、クライアント一人ひとりに対して「バランスの良い食事」を指導することに邁進してきた。しかし、教科書通りの指導を行っても、なかなか改善が見られない不定愁訴や、データ上は「正常範囲内」であるにもかかわらず活力を失っている人々を前に、自らのアプローチに限界を感じる瞬間があったことも事実である。

そんな折に出会ったのが、ストレスニュートリションの講座であり、物理学者である三石巖氏が提唱した「分子栄養学」の世界だった。本書『分子栄養学のすすめ』は、私の栄養士としての固定観念を根底から覆す、まさにパラダイムシフトを迫る一冊となった。本書が説く分子栄養学の核心は、「個体差」という極めてシンプルかつ根源的な視点にある。私たちは、身長、体重、年齢が同じであっても、遺伝子レベルでの設計図は一人ひとり異なっている。

したがって、体内で起こる化学反応、すなわち代謝の効率も千差万別であり、最適な健康状態を維持するために必要とされる栄養素の種類と量もまた、個人によって大きく異なるというのだ。これは、国民全体の健康維持を目的として統計的に設定された「平均値」である食事摂取基準を金科玉条としてきた私にとって、衝撃的な指摘であった。

これまで「正常値」という言葉の持つ安心感に寄りかかり、その基準から外れないように指導してきたが、その「正常」が、目の前のクライアントにとっての「最適」とは限らないという事実により、改めて気付かされたのである。

本書は、分子生物学の視点から、私たちの体が約 37 兆個の細胞からなる集合体であり、その細胞一つひとつが正常に機能するためには、適切な量の栄養素が不可欠であると説く。特に、物理学者であった三石氏が自らの糖尿病を克服する過程でその重要性を見出した、高タンパク質、メガビタミン、そして活性酸素対策の三本柱は、分子栄養学の根幹をなす考え方である。従来、ビタミンなどの栄養素は「欠乏症」を防ぐための最低限の量が意識されてきたが、分子栄養学では、病気の予防や治療、最高のパフォーマンス発揮を目的として、はるかに多い「至適量」を摂取することの重要性を説く。これは、ライナス・ポーリング博士が提唱した「オーソモレキュラー医学」にも通じる考え方であり、栄養素を薬理作用を持つ分子として捉え、治療に応用しようという積極的な姿勢が特徴だ。

例えば、本書で紹介されている「カスケード理論」は、この個体差と至適量の概念を理解する上で非常に示唆に富んでいる。体内に入った栄養素は、生命維持に不可欠な機能から優先的に使われていく。ビタミン C を例に挙げれば、抗ストレスホルモンの合成やコラーゲン生成、免疫機能の維持といった重要な役割にまず消費され、余力があって初めて白内障予防といった部分にまで行き渡る。

つまり、ストレスが多い人や、そもそもビタミン C を多く必要とする体質の人では、通常の推奨量ではまったく足りず、カスケードの下流にある機能が犠牲になっている可能性があるのだ。この理論は、これまで原因不明とされてきた患者やクライアントの様々な不調を、栄養素の潜在的な枯渇という観点から読み解く新たな視点を与えてくれた。

もちろん、分子栄養学に対しては批判的な意見も存在する。

特に、メガビタミン療法については、医学的なエビデンスが不十分であるという指摘や、過剰摂取による健康リスクを懸念する声もある。管理栄養士として、これらの批判にも真摯に耳を傾け、安全性を最優先する姿勢は決して崩してはならない。安易に高用量のサプリメント摂取を推奨するのではなく、あくまで食事を基本としながら、個々の状態を詳細にアセスメントした上で、補助的な活用を慎重に検討する必要がある。

しかし、こうした課題を差し引いても、分子栄養学が提示する「個体差を重視する」というアプローチは、今後の栄養指導において極めて重要であると確信している。私たちは今後、血液検査のデータを「基準値内か否か」で判断するだけでなく、その数値の持つ意味を分子栄養学的な視点から深く読み解き、潜在的な栄養バランスの乱れを推察するスキルを身につける必要があるだろう。そして、画一的な指導から脱却し、クライアント一人ひとりの遺伝的背景、ライフスタイル、ストレスレベル、そして心身の訴えに徹底して寄り添い、真に個別化された栄養プランを構築していくことが求められる。

本書『分子栄養学のすすめ』は、私に「平均」ではなく「個人」を見るという、専門家として最も大切な原点を思い出させてくれた。

三石氏の探究心と実践に裏打ちされた理論は、既存の栄養学を否定するものではなく、それをより深く、より実践的なレベルへと引き上げるための羅針盤となるだろう。分子栄養学の知見を、これまでの知識と経験、ストレスニュートリションの講座内容に融合させ、クライアント一人ひとりが最高の健康状態（オプティマムヘルス）を実現できるようサポートしていきたいと強く心に刻んだ。

松本 桃代（管理栄養士）
ストレスニュートリショニスト 第8期