



# 分子栄養学健康法

ミネラル

ビタミン

アミノ酸



分子栄養学健康法  
自然療法研究会

## 分子栄養学健康法

分子栄養学（三石理論）とは、慶応大学・津田塾大学などで物理学教授だった故三石巖先生が創始した科学的栄養学です。氏は約40年前、還暦の時に白内障を患い、その際「2〜3年で失明してしまいが、現段階では治療法がない」と医師より宣告されたことに對し、「それなら自分で直す！」と、ビタミンCその他の栄養を大量投与することで自らの白内障を完治させ、そのことから、栄養と健康の科学的な研究を深めたことがその始まりです。

当会では、三石先生が提唱された健康レベル100点満点を百点満点に改め、また、三石理論の要である確率的親和力理論、栄養の段々畑理論、酵素と栄養素の共同因子理論などから、健康に對して重大な意味をもつビタミン・ミネラル・アミノ酸の大量補給を推奨しています。

### ■健康レベル100点

当会が推奨する分子栄養学健康法では、健康レベルを0点〜100点と設定しています。健康レベル0点は生命のろうそくが消えた状態で、100点は最高の健康状態です。

### ■健康レベル80点以上（優秀レベル）

十分に優秀で非常に健康な状態です。いつでもどこでも、とにかく元気で明るく活発な状態が長時間続く状態です。通常このレベルの人は食事以外にサプリメントによる栄養補助の必要性がほぼありません。強いて言えば少量のミネラル、ビタミン、アミノ酸の補給を推奨します。

### ■健康レベル70点〜50点（平均点50点以上）

一般的に十分に健康な状態ですが、点が下がって平均点に近くなるほど、季節の変わり目に風邪を引きやすかったり、胃腸の調子が悪かったり、疲れやすいなど、体調不良な状態が多くなってきます。また慢性病予備軍の人もでてきます。このレベルでは日常の食事習慣の他に、サプリメントによるミネラル、ビタミン、アミノ酸の栄養補助をお勧めします。

### ■健康レベル40点〜30点（平均点30点未満）

病気ではないが健康でもないという状態です。年中風邪を引いている、花粉症の症状がひどく出るようになった人など。また慢性病（糖尿病や高血圧など）の不安があったり、病院で薬をもらっている人など。それと瞬間的に体調不良だったり、疲れが溜まっていたり、睡眠不足の状態の人などもこのレベルに入ります。このレベルでは、通常の食事以外にサプリメントによるミネラル、ビタミン、アミノ酸の積極的な栄養補助を強くお勧めします。

### ■健康レベル30点未満（テストで言えば赤点）

いわゆる病気の人が、通院または入院するほど悪い人。さらに点数が低くなると、死に直結するような重大な病気で闘病中の人もでてきます。

そして0点になるとついに死去ということになります。赤点レベルになった人は、食事以外にサプリメントによる大量の栄養補給を強くお勧めします。

このように、健康レベルに応じてサプリメントによるビタミン・ミネラル・アミノ酸の栄養補給で、健康レベルを上げようというのが分子栄養学健康法です。

なお本来であれば、ビタミン・ミネラル・アミノ酸はすべて最初から大量補給を実践してほしいのですが、予算の関係もありませんので、当会ではお勧めするサプリメントに優先順位をつけています。最初のお試しサプリメントとしては、食生活で補助しにくく、吸収が難しい栄養素であるミネラル、次いで酵素の共同因子として重要なビタミン、次に全ての体の土台、アミノ酸、そしてその他のサプリメント、という順番でお奨めしています。

### ■命のロウソクについて

健康レベルが100点近い状態であれば、人間は不死でいられるのでしょうか？残念ながら、そういうわけにはいきません。生き物にはどうやら寿命をはかるロウソクのようなものがあるようです。これを仮に「命のロウソク」とすると、ロウソクが燃え尽きたときに寿命ということになります。そして命のロウソクは一瞬も休むことなく、じわじわと燃え続け短くなっていきます。あなたが20歳なら、寿命が100歳としても、もうすでに20%以上長さが縮んでいることとなります。

そして命のロウソクには太さがあります。太いほど大きな炎が燃えており、若々しく元気です。年のわりに老けた人や若々しい人がいることをご存知でしょう。この違いはロウソクの太さによる違いです。そしてロウソクの太さを決める因子は細胞数です。また命のロウソクは通常、ある年齢から下に向かって細くなっていきますが、この細くなる角度のことをテーパーといいます。人間は20歳をピークに60兆個もの細胞数に達し、そこから年を経るごとに、細胞が減少していきませんが、それに伴って命のロウソクもどんどん細くなります。急激に細くなるに伴って命のロウソクもどんどん細くなります。急激に細くなるほどテーパーが大きいということです。

命のロウソクの太さが細胞数に比例するとすれば、細胞の減少を最小限に抑えることで、命のロウソクのテーパーを小さくすることが出来ることとなります。細胞数の減少は細胞の代謝に大きくかかわっていますから、細胞代謝率つまり細胞の再構成率を上げること、細胞の損傷や減少が抑えられ、ロウソクのテーパーが小さくなります。そして細胞代謝率が最大とき、命のロウソクの太さは極限となり、同時に健康レベルもその時点での最高値となります。