

■ビタミン、ミネラルの位置づけ

(全細胞ビタミン、全細胞ミネラル)

分子栄養学の第一の柱は、確率的親和力の理論、第二の柱は、段々畑理論、そして第三の柱が、ビタミンとミネラルの位置づけです。

さきに述べたことですが、酵素の種類は約3000といわれますが、その大部分の酵素は、その反応の過程で、共同因子としてビタミンやミネラルを必要とします。

私たちの体の数十兆の細胞は、それぞれにきめられた仕事があります。そして、その役割分担はきちんとしています。副腎皮質ホルモンを作る細胞、インシュリンを作る細胞、神経伝達物質を作る細胞、という具合です。そして、つくる物質が違うのですから、要求される栄養素も違うと考えなければなりません。

しかし、すべての細胞で要求する共通の栄養素というものもあります。というのは、すべての細胞に共通する作業というのがあるからです。そのひとつは、エネルギー生産、つまりエネルギー作りの仕事です。原則として、エネルギーなしでは、細胞はどんな仕事も出来ないからです。

次に共通な作業のもうひとつは、酵素代謝です。生体の要求によって、遺伝子(DNA)が要求された酵素タンパクを作り、その酵素が代謝反応を繰り返して、最終的に必要な物質を作るまでのプロセスのことです。

そして次は栄養代謝です。私たちが食事から摂る栄養物質で、量のうえで最大なのは、糖質、脂質、タンパク質の3つ。つまり「3大栄養素」です。体は、これらの物質をそのまま利用するわけにはいきません。これら3つの栄養物質を変換して、体内で利用できるように細工をしますが、この変換にはそれぞれ多くのビタミン、ミネラルが必要です。

これら、エネルギー生産、酵素代謝、栄養素変換、のそれぞれにかかわるビタミン、ミネラルを上げると、以下のようなものがあります。



【エネルギービタミン】 B1、B2、B6、C、ナイアシン、パントテン酸、コエンザイムQ10

【エネルギーミネラル】 鉄、亜鉛、マンガン、マグネシウム、銅

【酵素代謝ビタミン】 A、B1、B2、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、コエンザイムQ10

【酵素代謝ミネラル】 ヨード、マグネシウム、亜鉛

【糖質変換ビタミン】 A、C、ナイアシン

【糖質変換ミネラル】 クロム、モリブデン、マンガン

【脂質変換ビタミン】 B2、B12、C、ピオチン、ナイアシン、パントテン酸

【脂質変換ミネラル】 マンガン、クロム

【アミノ酸変換ビタミン】 B6、B12、ナイアシン、パントテン酸

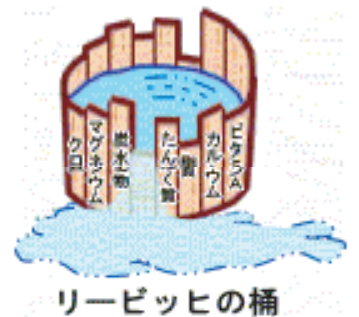
【アミノ酸変換ミネラル】 マグネシウム、クロム

では、全細胞で四六時中要求されるビタミン、ミネラルを並べてみます。

【アミノ酸変換ビタミン】 A、B1、B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ピオチン、C、E、コエンザイムQ10、

【アミノ酸変換ミネラル】 鉄、銅、亜鉛、マンガン、マグネシウム、クロム、モリブデン、ヨード

これらの栄養素は、24時間体制で全細胞で必須なので、これらの重要な栄養素のうち、ひとつでも不足すれば、全身的な不調があらわれてあたりまえということになります。要するに、体はほとんど全てのビタミン、ミネラルを要求しているということです。



さて、もうおわかりだと思えますが、分子栄養学健康法ではこれら重要なビタミン、ミネラルと酵素タンパクの本体を作るアミノ酸を必要量だけ満たすために、サプリメントによる大量のミネラル・ビタミン・アミノ酸の補給を推奨しているのです。

なお本来であれば、ミネラル・ビタミン・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すので、当会ではお薦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。

以上、分子栄養学健康法が、あなたにとって有益な情報となれば、これに勝る喜びはありません。