

# 三石理論 実践ブック

## BASIC編

INDEX

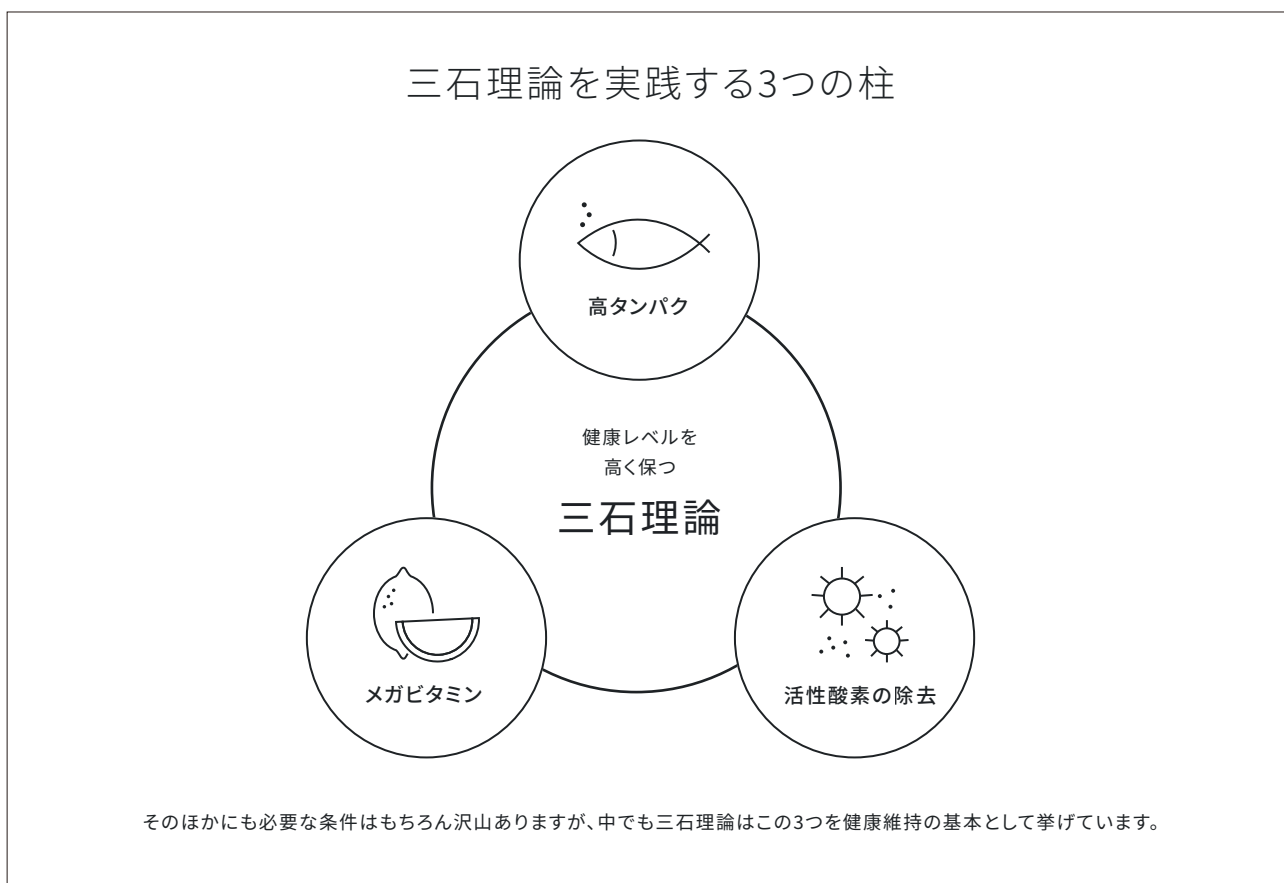
- ・三石理論BASIC編 ..... 01
- ・『健康レベル』とは ..... 01
- ・『高タンパク』とは ..... 02
- ・『メガビタミン』とは ..... 03
- ・『カスケード理論』とは ..... 04
- ・『活性酸素の除去』とは ..... 05
- ・さいごに ..... 05



## 三石理論BASIC編

三石巖は『健康自主管理』を唱え、遺伝子が要求する栄養条件を整えるために「高タンパク・メガビタミン・活性酸素の除去」を基本とした三石理論を構築しました。

限りある生命を悔いのない形で生きるために、そして、ご自分やご家族が健康な日々を過ごすために、三石理論を紐解いてみてはいかがでしょうか。



## 『健康レベル』とは

昨日と今日の体調が少し違うと感じたことはありませんか？

三石巖は健康な人でも病気の人でも「健康レベル」の高い日も低い日もあり、健康と病気は両極にあるのではなく、連続していると考えました。人生100年と言われるようになりましたが、『健康自主管理』によって「健康レベル」を少しでも高く保つことができれば、生涯現役も夢ではありません。

それでは、健康レベルを高く保つための3つのポイントについて、それぞれ見ていきましょう。

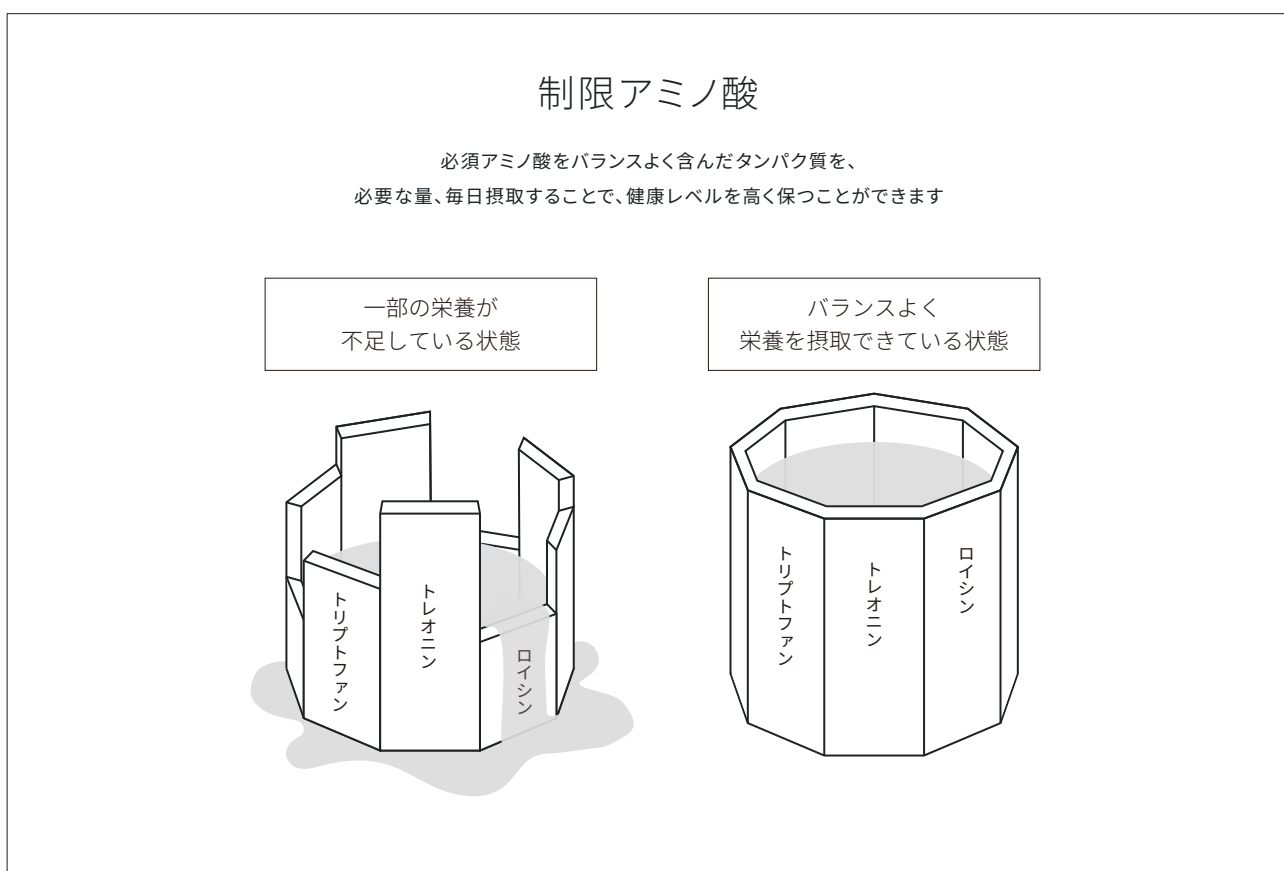
## 『高タンパク』とは

人体は水を除けば、ほとんどがタンパク質です。タンパク質は、脳・内臓・骨・筋肉・血管・皮膚・毛髪・爪などあらゆる細胞・組織を作る材料になります。

また、食べ物の消化・吸収をはじめ体内で起こる化学反応に必要な酵素、身体の機能を調節するホルモン、脳の指令を身体に伝える神経伝達物質、さらに細菌や病原体から身を守る免疫細胞、酸素を運ぶ赤血球、遺伝子をつくる材料としてもタンパク質が使われます。食物から摂取したタンパク質は、アミノ酸に分解されてから吸収され、身体に必要なタンパク質に再合成されます。

三石蔵は身体の機能を正常に働かせるためには、必須アミノ酸が理想的な比率で含まれた良質なタンパク質を摂取することが重要だと考えました。

どの組織も毎日少しずつ入れ替わるため、健康レベルを少しでも高く維持するためには、体重1kgに対して1gの「良質タンパク」が1日でも不足しないようにする必要があります。理想的な必須アミノ酸比率をもつ食品は鶏卵しかありません。



上の桶からは、ロイシンと書かれた低い板の部分から、水（タンパク質）が流れ出ていますが、食品ではこのような場合が多く、不足しがちなアミノ酸を補うような献立を考えなければなりません。「良質タンパク」の場合は、右の桶のように必須アミノ酸のバランスが良く板の高さが同じで、どこからも流れ出ることはありません。

## 『メガビタミン』とは

---

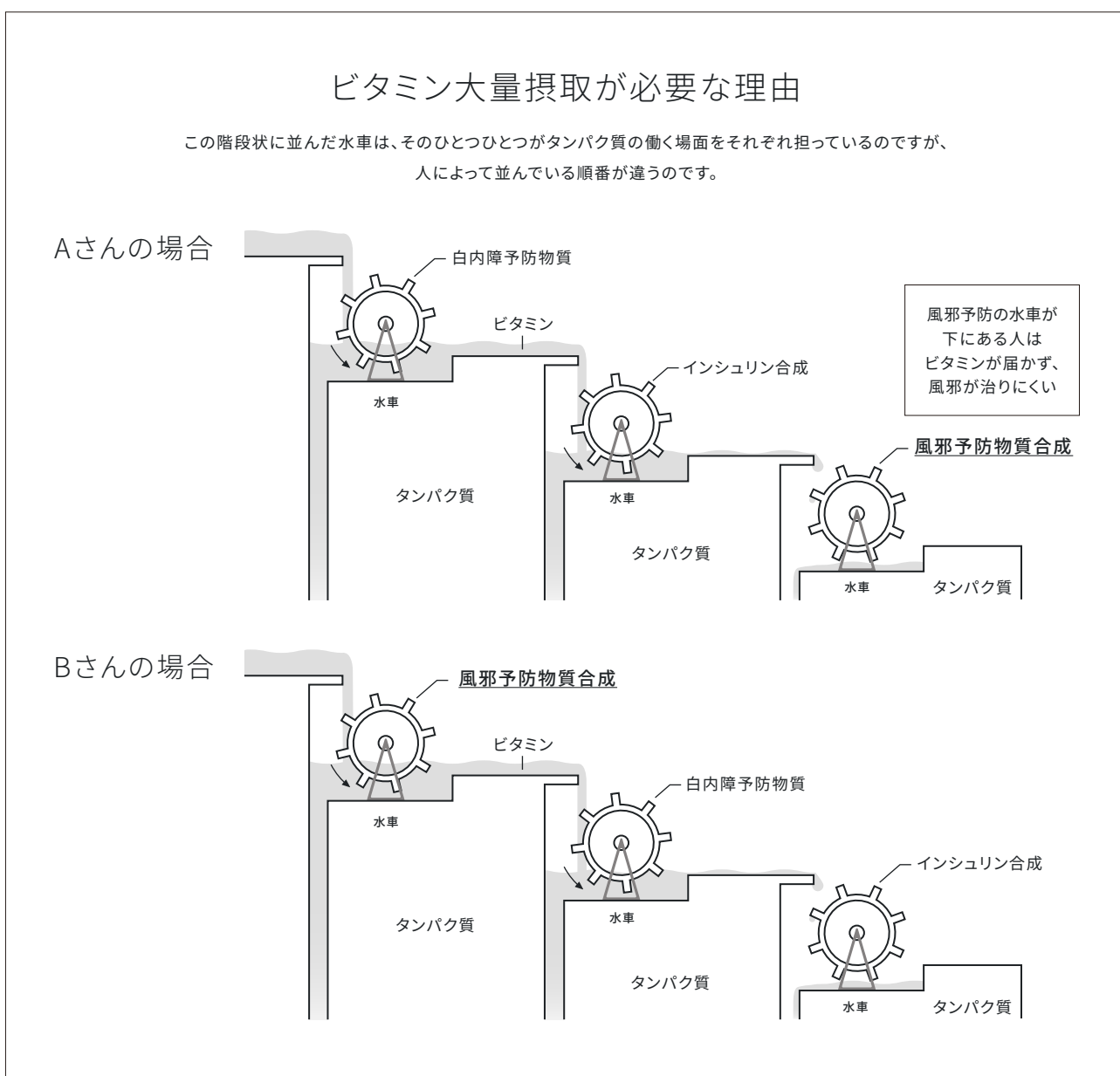
私たちは毎日の食事から栄養素を摂取し、健康を維持しています。身体を動かすためには、タンパク質・糖質・脂質がエネルギーになりますが、この栄養素が十分に力を発揮するためには、ビタミンやミネラルが欠かせません。

ビタミンの必要量はストレス、疲労、環境、疾患、加齢などにより日々変動しています。そして、水溶性ビタミンは1～100、脂溶性ビタミンは1～10 というように必要量に個体差があります。

同じ顔のヒトがいないように、ビタミンの必要量が一人ひとり違うのは、「個体差」があるからだと言われ仮定しましたが、自分に必要なビタミンの量を測ることはできません。それをわかりやすく説明したのが「カスケード理論」です。

## 『カスケード理論』とは

「風邪をひいたらビタミンCをとるのが良い」とか「風邪はウイルスが原因」などと言われるのはなぜでしょう。ウイルスは鼻や喉から侵入し、気管や肺に炎症を起こしますが、抗ウイルス物質であるインターフェロンは、タンパク質とビタミンCがなければ体内で作ることができません。カスケードの階段部分はタンパク質、流れる水がビタミンだと仮定します。階段の上から流れるビタミンが十分なければ、下まで流れ落ちません。個体差によって、もし、あなたのインターフェロンの階段が下の方にあるとしたら、十分なビタミンCがなければ下にあるインターフェロンの階段まで流れていきません。その結果、ウイルスに対抗できず風邪をひきやすいと考えることができます。



このような個体差に左右されず誰もが健康を維持するためには、十分な良質タンパクと十分なビタミンを毎日欠かさず摂取することが必須であり、これが健康自主管理の考え方ということになります。

## 『活性酸素の除去』とは

---

活性酸素は呼吸やエネルギー代謝によって四六時中発生しています。

細菌やウイルスを撃退する働きを持つ身体にとって必要な物質ですが、必要以上に増えると細胞に傷害を与え、ガン・生活習慣病・老化など様々な病気の原因になります。

紫外線・X線・投薬・痛み・過酸化脂質・過度な運動などでも発生しますが、最大の要因はストレスです。活性酸素の除去物質スカベンジャーは体内でも作られますが、加齢とともに減少するため、積極的な摂取を心がけなければなりません。

数種類の活性酸素全てに打ち勝つには、いくつものスカベンジャーを用意しなければ高い健康レベルを保つことは難しくなります。

それには、スカベンジャーとしての抗酸化ビタミンや植物ポリフェノールなどを摂ることが必要です。

## さいごに

---

『三石理論』とは、分子栄養学をもとに三石巖が構築した個体差の栄養学です。

「ビタミンとは何か？」「タンパク質とは何か？」というだけではなく、もっと広く「健康とは何か？」「生きる意味とは何か？」という哲学的な意味も含まれています。健康レベルを可能な限り高く保つために、自分で判断し自分の方法で実行することが「健康自主管理」であり「三石理論の実践」になります。

三石巖は『私は自分の作った栄養学によって、自分の健康を維持しています。健康管理とは栄養を抜きにしては語れないはず。新しい発想で栄養のことを考えてみませんか。』と、呼びかけていました。

三石理論を学ぶことで、健康な毎日を送る方法が見つかるかもしれません。

