



栄養療法 成功へのロードマップ

分子栄養学実践講座で行われている
講義の一部を抜粋して紹介

ミトコンドリアにどのような三大栄養素が注ぎ込まれ
どのようにエネルギーが作られるのかを理解すれば
疲れやすい理由が見えてくる

このガイドラインでは、このコースの中で重要になるキーワードとその詳細を部分的に解説しました。

分子栄養学を学ぶと体内の栄養の仕組みが分かり、栄養状態を改善していく事ができます。あなたのサプリが効かない理由を一つずつ検証し、解決していく事ができるでしょう。

しかし、そのためには、分子栄養学を正しく学ぶ事が重要です。

どのような順番で栄養療法を学んでいけばいいのか、どうやって前に進むかを把握していなければ、このコースを十分に活用する事はできないでしょう。

これを読んでいただく事で、あなたの分子栄養学の知識を整理し、さらにこのコースに興味を持っていただければと思い、制作しました。

これを活用する事で、あなたの脳の中に分子栄養学的なフレームワークをより効率的に、確実に作っていただければ幸いです。

分子栄養学実践講座 主宰
臨床分子栄養医学研究会 代表
宮澤賢史



ステップ

1

分子栄養学の基本的な考え方を理解する

分子栄養学のフレームワーク、考え方を脳内に構築するには、細胞の働きとそれを支える栄養の関係、代謝とそれを支える栄養の関係がポイントです。

■ 細胞の仕組みを理解する

人は37兆個の細胞からできています。慢性の不調を訴える人は細胞の働きが低下しています。細胞を構成する要素がどのような働きを持っており、機能を維持するためにどのような栄養素が必要か理解してください。

細胞内の要素	働き	機能を維持するために必要な栄養
核		
ミトコンドリア		
細胞膜		
小胞体		

■ 栄養素の持つ性質を理解する

水溶性ビタミン、脂溶性ビタミン、ミネラルの性質を理解する事で、それぞれを効果的に摂ることができるようになるでしょう。

自分の普段使いしているサプリの効果的な摂り方を工夫してみましょう。

栄養素	性質	効果的な摂り方
水溶性ビタミン		
脂溶性ビタミン		
ミネラル		

ステップ

2

三大栄養素と細胞の働きを関連づける

① 糖質とミトコンドリアでのエネルギー産生を関連付ける

人はなぜ疲れやすくなるのでしょうか？

現代日本で、食べ物が不足して飢餓を起こす事はまずありません。

食べ物をエネルギーに変換する回路に不具合が生じているんです。

食べ物をエネルギーに変換する場所、それはミトコンドリアです

ミトコンドリアの働きが悪い人は、慢性のエネルギー不足ですから、手っ取り早くエネルギーになる糖分、例えばお菓子や、一時的にエネルギーを作ってくれるカフェインなどを日常的に欲するようになります。

疲れをとるには、エネルギー回路のどこがおかしくなっているのかを知り、そこを修復する必要があります。

そのためにまずは、人間の体はどうやって動くのか、食べ物がどのようにエネルギーに転換されるのかを細胞、分子レベルで理解してください。

これによって、なぜ疲れやすくなるのかを理論的に学んでください。

ミトコンドリアを動かす栄養素	どのような時に足りなくなるか？
ビタミンB群	
鉄	
マグネシウム	
COQ10	

② 細胞膜やコレステロールを構成する脂質を理解する

体内の反応を全て完璧に把握しようとしたら、500ページの生化学の教科書を読み込まなくてはなりません。

でも、あなたは生化学者になる事を目指しているわけではないですよね？

それならば、**栄養療法に生化学の必要な知識だけを取り入れている人から話を聞いた方が100倍効率的**です。

例えば、栄養療法に必要な脂質の知識は、中性脂肪、コレステロール、細胞膜を構成する不飽和脂肪酸、この3つだけ理解すればとりあえずは十分です。

中性脂肪はエネルギー状態、コレステロールはホルモン、細胞膜は炎症の調整や脳の機能などに関わっています。

ここを理解する事で、以下を習得してください。

- ・炎症体質を緩和する方法
- ・副腎ホルモン対策
- ・エネルギーを無駄遣いしない方法

脂質の種類	働きは？	症状との関わりは？
中性脂肪		
コレステロール		
細胞膜（凜脂質）		

③ タンパク質のINOUTバランスについて学ぶ

なぜ、タンパク質不足が解消しないのでしょうか？

低タンパクになるのは、タンパク質のINOUTバランスが悪いからです。

それを解決するためにはタンパク質の摂取量を単純に増やせばいいわけではありません。

タンパク質の代謝を学んで、以下を理解してください。

・低タンパク状態から脱出する方法

タンパク質 IN は どこから来る？	
タンパク質 OUT は どこへ行く？	
自分の普段の食事の タンパク質量はどのくらい？	
タンパク質を消耗する原因 (体タンパクの異化が亢進 する原因) をあげてください	

ステップ

3

栄養学的な血液検査の読み方を学ぶ

多くの栄養療法医が実際に使っている、特殊な血液検査の解読法を学びましょう。

人によって必要な栄養は全く異なり、この事を「個体差」と言います。

栄養療法の推奨項目を栄養クリニックで受けると、50項目の検査から下記項目が読み取れます。

- | | | |
|----------|-------------|--------------|
| ① 胃腸の状態 | ⑥ 脂質代謝 | ⑪ 酸化ストレス |
| ② 炎症の有無 | ⑦ 貧血と鉄欠乏 | ⑫ 抗酸化力 |
| ③ 溶血の有無 | ⑧ ミネラル代謝 | ⑬ ミトコンドリア活性 |
| ④ タンパク代謝 | ⑨ 血糖調節障害の有無 | ⑭ メチレーションの状態 |
| ⑤ 糖質代謝 | ⑩ 自律神経の緊張度 | |

初めての方は自分の健康診断の結果から、以下を読み取る事からスタートしてもよいでしょう。

- ・ミトコンドリアに必要な栄養の過不足がないか
- ・自律神経の過緊張はないか

次に、活性酸素や抗酸化力なども評価します。

ミトコンドリアは活性酸素に弱いのに活性酸素を発生しやすい細胞内器官なので、体内の活性酸素の量がどのくらいなのか、そして活性酸素を除去する抗酸化力がどのくらいなのか、血液検査でわかる目安を持っておくことが重要です。

胃酸分泌を見る項目	
炎症を見る項目	
溶血を見る項目	
タンパク代謝を見る項目	
ミトコンドリア機能を見る項目	
抗酸化力を見る項目	

ステップ

4

腸内環境について学ぶ

腸内環境を悪化させている要因は、**消化不良とディスバイオーシス、リーキーガット**の3つを押さえてください。

消化不良の原因は、例えば胃酸不足です。

慢性疲労の人のデータを見る限り、胃酸がまともに出ていない人はかなり多くタンパク質の消化の大きな障害になっています。胃酸がタンパク分解酵素のペプシンを活性化させるからです。

また、**ディスバイオーシス**とは、腸内細菌の多様性が失われる事を意味します。

腸内細菌は4000種類、100兆個とも言われますが、食品添加物の多い食事や抗生剤など薬の使いすぎストレスなどでこのバランスが失われている人が多いんです。

そして、**リーキーガット**は、いわゆる腸漏れ症候群で、腸に細かな穴が開いてしまうため、未消化物やウイルス、異物などが腸管から体内に入ってきてしまう状態の事です。

消化不良とディスバイオーシス、リーキーガット。腸内環境改善とは、この3つの病態に対して様々な対策をとることに他なりません。

原因と必要な検査、対策をまとめましょう。

	原因	どんな検査でわかる？	対策 (食事とサプリ)
消化不良			
ディスバイオーシス			
リーキーガット			

ステップ

5

副腎疲労と低血糖について

糖質というエネルギーの供給を不安定にする最大の要因は**低血糖症**です。そしてその低血糖を引き起こす根源は**副腎疲労**です。

では、副腎疲労の原因は？

それは、**ミトコンドリア機能低下とストレスと炎症、そして低血糖発作**です。

ミトコンドリア機能低下があるから、一番簡単にエネルギー化できるお菓子のような単純糖質を摂るようになり、それが血糖値の乱高下を引き起こし、それが副腎にダメージを蓄積させるんです。

ミトコンドリア機能が低下すると低血糖を引き起こし、低血糖がエネルギー供給を不安定にするためにミトコンドリア機能を低下させる。

こんな鶏と卵のような悪循環を繰り返すことで全体的に機能を低下させている人がほとんどです。この場合、単純に副腎サプリを摂るとか、ミトコンドリアサプリを摂るとかでよくなる事はほとんどありません。

食事、ライフスタイルを含めて、総合的なアプローチをする必要があります。

自分が副腎疲労になったつもりで、いろいろ対策を考えてみてください。

あなたに当てはまる副腎疲労の症状は？	
あなたが抱えているストレスは？	
その解消法は？	
あなたの抱えている体内の炎症は？	
その対策は？	
あなたが行うべき低血糖対策の食事法は？	

6

根本原因に目を向けましょう

ここまできたら、改めて根本原因に目を向けましょう。

根本原因ピラミッドでは脳機能が最上階ですが、実際には脳に対するアプローチを行わなくても体調がよくなる人が大部分です。

しかし中には、農薬や重金属の重篤な暴露を受けていたり、メチレーションのバランスが狂っていたり、甲状腺機能が大幅に低下していたりといった方もいらっしゃいます。

そのような人たちに対して、根本原因アプローチは絶大な力を発揮します。実践講座のカリキュラムはそのような状況の把握の仕方や対処法についても盛り込まれています。

また、そこまで調子が悪くなくともこれらのメソッドを理解して実践すれば、さらに体が軽くなり頭が冴えるようになります。

ゆっくり、確実に栄養療法の山を登頂しましょう。

▼ 自分に当てはまる根本原因のチェックリスト

炎症	炎症の部位は？
	炎症体質の有無は？
腸内環境	ディスバイオーシス？
	消化不良？
	リーキーガット？
	カンジダ感染？
毒素	重金属蓄積？
	非金属（農薬、トルエン、排気ガスなど）？
	カビ毒蓄積？
ホルモン	副腎疲労と低血糖の有無？
	甲状腺機能低下？
ミトコンドリア	必要な栄養素の過不足？
脳機能	メチレーション？銅亜鉛バランス？

最後に・・・

『80対20の法則』を知っていますか？

- ・ 売上の8割は全顧客の2割が生み出している。
- ・ 住民税の8割は、全住民のうち2割の富裕層が担っている。

という経済の法則です。

これは経済以外の色々なものに当てはまることがわかっています。

例えば、僕のiphoneに入っているアプリは140個ですが、そのうち頻繁に使うのは30個くらいです。ほぼ20%ですね。

そして、これは分子栄養学を学ぶ際にも役立ちます。

この基礎コースの内容は、分子栄養学に必要な膨大な知識のうちボリュームとしては2割以下ですが、**僕が知る限り、サプリが効かなくて困って来院される患者さんの8割の栄養問題はこの基本的な知識だけで解決できます。**

宮澤医院に来院される患者さんは、サプリメントについて詳しい方も多のですが、実際にはうまくいっていない。なぜなら20%の効果にしか繋がっていない80%のサプリがあまりにも多すぎるんです。

僕の仕事は、回路が止まっている根本原因をピンポイントで見つけ出して、80%の無駄なサプリを取り除くことから始まります。

具体的にどのようにするかは、今までお話しした通りです。

逆に言えば、ここを十分に把握していないのに、より高度な栄養療法の知識を求めてもおそらくあまり役に立たないでしょう。

何かを成し遂げるのに一番必要な考え方は「選択と集中」です。

メチレーションや、遺伝子解析を学ぶのは、この基礎コースガイドの表を完璧に穴埋めしてからでも遅くありません。

80%の効果に繋がる20%のケアを集中して行いましょう。80%のサプリを捨てる意思決定に勇気が必要な事はわかっていますが、知識がそれを後押ししてくれます。