

私がアドバイスする健康管理の方法は三石巖先生(1901～1997)に教えて頂いたものですが、以下の文章は三石先生が健康管理に対する考え方、健康管理とタンパク質について雑誌「蘇る」の1997年1月号に書かれたものです。

.....

偶然と必然という対比がある。私はいまがんともアルツハイマーとも、そして脳卒中とも心不全とも無援である。絶対とは言えないが、99%は断言できる。

これは偶然か必然か。実は必然なのである。
老人検診も人間ドックもがんの早期発見も無視してである。現代医学と無関係にである。
用事が無ければ外出もしない。散歩もしないのである。
残念ながら鉛中毒による重症糖尿病を抱えているが、合併症を免れている。

今年こそは何かの病気にやられることを覚悟しているかという否である。
99%は否である。

私はいろいろな病気の心配をせずにいられる秘訣は何かといえば、それは分子生物学という名の生命科学のおかげである。
この人類史上最大とも言うべき恩恵をもたらした科学は、ヒトを対象をすることなく大腸菌を対象として開発された。ヒトの生体実験なしにである。

分子生物学でいう分子は遺伝子の分子を意味している。
分子生物学は遺伝子生物学なのである。

近年、先進諸国の分担のもとにヒトゲノム計画が世界的規模で展開されている。
ヒトゲノムとはヒトの全遺伝子のセットを指している。
ヒトの7万個ある遺伝性のすべてを解明しようとするのがヒトゲノム計画である。
2003年までにその全貌が明らかになるはずである。

このヒトゲノム計画遂行中に発見された重大な事実がある。
それは、すべての病気に遺伝子がかかっているという相関関係である。
やがてこの病因遺伝子の総ての染色体の位置がつきとめられることであろう。

大腸菌の研究の成果のひとつとして、
どの遺伝子も、その発現をおさえこむ役割を持つ抑制遺伝子の発見である。

遺伝子というものはタンパク質の設計図として働くものである。
遺伝子の発現ということはタンパク質の合成を始めるということに他ならない。
抑制遺伝子の役割は抑制タンパクの合成ということになる。

抑制タンパクの分子は遺伝子本体の特定部位に密着することが
遺伝子発現を抑制する条件となる。

私の病気対策はこの原理による。即ち総ての病因遺伝子の発現を抑制タンパクでおさえこむことと考えている。

いうまでもなく抑制タンパクの材料はタンパク食品である。
問題は利用されるタンパク食品の質と量のみにある。
全抑制タンパクの合成にぬかりがなければよいのである。

これはエイズに対しても有効と考えられる。
この私の発想は医療費膨張の対策となり、予防医学出発の契機となるであろう。

今年こそこの発表をしたかったのである。

.....

具体的なタンパク質の『質と量』、タンパク質摂取のメリット・タンパク質不足のデメリットなどについては
ホームページ（住所は左ページ右下）でNo. 4・5・6・33・48・52・53・73・77・81 や
毎日ライフ(1988.2)に掲載された「自然食・菜食は健康食か」などを覗いてみて下さい。

健康管理の基本は良質なタンパク質を必要量摂取することです。