

日本語版監修者序文

本書は国内の多くの臨床医や基礎研究の先生方、またパラメディカルをはじめ、自身の健康のアップグレードに強い関心を寄せる一般の皆様にもたいへん好評であると認識しております。日本でも健康と医療、そして生活習慣（ライフスタイル）への関心が非常に高まっており、その傾向は今日ますます強くなっています。本書は食品栄養学、さまざまなダイエットに関する正確な知識を提供すると同時に、これらの食品栄養素がいかに健康そして病気に寄与するか、また身体の機能への影響に関する情報において密接に関連するかなど、知識および健康のアップグレードの展開となる方策を提供しています。

さらに、摂取する食品がいかに分解され栄養素となり細胞に入り、かつ細胞内にて活用されなければ意味がないという、受け入れ側である体の重要な要素も十分に取上げています。これは、今日たいへん注目を受けているモレキュラーバイオロジー（分子生物学）、そして分子栄養学、分子遺伝学などを包括的に取り組んで、いかにこの総合的な情報が重要であるかを教えています。

さらに、どのようなシステムを使えば体の機能上不足している栄養素が判断できるか？ など、栄養学におけるさまざまな疑問に対しても、答えを導き出す手立てが多数記載されています。本書に触れ、自身の健康のアップグレードを検討したくなる事は疑いの余地がありません。

私自身、健康のアップグレードを図るべく、食事や運動またはサプリメント等を導入し日々努力していますが、ヒトは個々に異なり、一つのメソッドが自身の消化、吸収、代謝、体内のホルモンへの影響などそれぞれであることから、個人的な検証が必要だと常日頃から感じていました。

そして、米国 Genova 社ラボの NutrEval 検査[※]で、個人の栄養学的評価を個々の代謝の機能から、全栄養素のバランス、ミトコンドリア機能不全、脂肪酸不均衡、酸化ストレス等、多くの病を予防するのに必要な鍵となる情報が得られました。そのおかげで、ライフスタイルが科学的根拠に基づき行えるようになりました。

このように、本書をどのようにうまく利用するか、そして特に“栄養医療の実践”の箇所を実際に実践し、有効な検査で検証することにより、健康の維持、食生活・ライフスタイル等の向上が可能となると確信しています。

私の実体験として、この1冊により数年間この活動に携わることができた事に深い喜びを感じると共に、私自身、その際の手引書として非常に良い参考書であった経験をもって皆様に推薦いたします。

日本オーソモレキュラー医学会理事
株式会社デトックス代表

北原 健

[※] Genova 社 NutrEval 検査の国内提供先：(株) Bヘルシー info@bhealthy.life

日本語版監修者序文

世界には栄養学の正しい知識の普及によって、恩恵を受ける人が大勢います。

にも関わらず、医療業界全体を見渡すと、その情報が十分に普及しているとは言えません。

その要因は様々ですが、栄養学を学ぶための適切な参考書が少ないことも一因であると思います。

臨床現場で働く医師、看護師、薬剤師、カウンセラー等の医療従事者にとっては、学術的に簡易すぎたり、断片的であったり、細かすぎて臨床現場で使いづらかったりと、なかなか良い塩梅の参考書と出会えません。

栄養学は、人間の生命現象や健康状態を分子レベルで理解、説明する上で欠かせない知識であり、生理学・生化学・分子生物学を横断する学問です。

これから益々、学術的かつ市場的な発展が見込まれる予防医療やヘルスケアにおいて、栄養学は最も重要な基礎の一つとなります。

その栄養学を包括的・効率的に学ぶために、本書は適しています。

本書は栄養学の基礎知識を網羅しつつ、テーマごとに図解を交えてコンパクトに整理されています。

そのため、各テーマごとの理解を深めるだけでなく、全体の関連性を把握することも容易にしてくれます。

臨床現場では、断片的な知識では対応できないことも多く、栄養素が協調して生命活動を維持しているという栄養素全体の関連性、あるいは栄養生命システムの全体像について理解を深めていくことが重要です。

本書は、これから栄養学を学ぶ方々に対しては栄養学の基礎を勉強する入門書として、既に栄養学を学ばれている方々に対しても栄養学の知識を体系的に整理するための参考書として推奨されます。

本書を通じて、栄養学の正しい知識が普及し、より多くの人へ栄養学の恩恵が届くことを願っています。

一般社団法人国際自由診療医学会代表理事
グランブロクリニック銀座院長

前田 裕輔