

内容

恒常士テキスト：第2部.....	2
第5章 セル・マネジメント・プログラムの概要.....	2
🔍 本章で学ぶ内容.....	3
5.1 概要.....	3
5.1.1 バリー・シアーズ博士	4
📖 ゾーン理論の誕生と世界的反響.....	4
🌐 社会貢献と臨床研究への展開.....	4
💡 恒常士へのメッセージ性	5
5.2.1 ゾーンとは.....	5
💧 炎症は「起きてはいけない」ものではない.....	5
🍷 現代の炎症の主な原因は「食べ物」	5
ゾーンとは“動的な恒常性”の証	6
恒常士の視点で見るゾーン	6
💡 恒常性が整うとき、私たちの持っている“本当の能力”が覚醒します。	7

恒常士テキスト：第2部

恒常性を整えるセル・マネジメント・プログラム実践理論

第5章 セル・マネジメント・プログラムの概要

～細胞の恒常性を取り戻し、本来の力を最大化するために～

私たち人間の身体は、言うまでもなく「食べたもの」からできています。口にした食べ物は、消化・吸収され、血液を通じて全身に運ばれ、細胞の材料となり、活動エネルギーを生み出す基盤となります。つまり、「何を食べ、どのように取り入れるか」は、私たちの細胞の運命を左右し、その積み重ねが健康・パフォーマンス・寿命にまで影響を与えているのです。

人類の歴史を振り返ると、20～30 万年前に誕生したホモ・サピエンスは、ほとんどの期間を狩猟採集による自然な食生活で生き延びてきました。その後、約 1 万年前に農耕が始まり、徐々に生活様式と食文化が変化しましたが、変化のスピードは人類の進化に追いつく程度に緩やかなものでした。

ところが、ここわずかに 60 年余りの短期間に、私たちの食環境と体内環境には、かつてないほど急激な変化が押し寄せています。食品の工業化、大量生産による栽培方法の変化、農薬や除草剤の多用、抗生物質やホルモン剤の動物飼料への添加、化学的な食品添加物や人工甘味料、遺伝子組み換えやゲノム編集技術による食材改変、さらにプラスチック汚染や環境ホルモン、電磁波の影響など、人類史上初めて遭遇する“異物”が体内を巡る時代に、私たちは生きています。

一方で、衛生環境の向上や医療技術の進歩によって、平均寿命は格段に延びました。しかし、それと引き換えに、現代人はこれまでにない新しい慢性疾患に苦しむようになっていきます。アレルギーや自己免疫疾患、糖尿病、脂質異常症、肥満、認知症、精神疾患、がんなど、かつて「加齢に伴う自然な老化」とされていた病態の多くが、**慢性炎症を原因とした“細胞レベルの機能不全”**であることが、近年の研究により明らかになってきました。

つまり、現代病の本質は「細胞の炎症」であり、これは身体の恒常性(ホメオスタシス)の破綻を意味しています。細胞が慢性的な炎症状態にあると、ミトコンドリアのエネルギー産生は低下し、ホルモンバランスが崩れ、免疫系が過剰に反応し、代謝機能が鈍化し、やがては脳や身体のパフォーマンスそのものが低下します。

このテキストで中心的に扱うのが、「セル・マネジメント・プログラム(Cell Management Program、以下 SMP)」です。SMP とは、こうした細胞レベルの炎症や代謝異常、ホルモンの乱れ、遺伝子発現の偏りなどをマネジメントし、恒常性を再構築するための実践プログラムです。

SMP では、身体の恒常性を調整する鍵となる「ホメオスタシス」を広義に捉え、神経系・内分泌系・免疫系の三者をつなぐ制御ネットワークとして捉えます。特に最近注目されているのが、「エンド・カンナビノイド・システム(ECS)」という、生体内恒常性の維持に関与する重要な調整機構です。ECS は、食欲、痛み、免疫、感情、睡眠などに関与し、細胞と環境との適応バランスをとっています。

しかし、現代の環境ではこの ECS すらも過負荷状態にあります。そこで SMP では、**食事・脂質バランス・ポリフェノール・抗酸化物質・生活習慣の最適化**を組み合わせ、細胞の炎症レベルを可視化・調整しながら、**パフォーマンスが最大化された“ゾーン”の状態を再現・維持**していくことを目的とします。

🔍 本章で学ぶ内容

この第 5 章では、「セル・マネジメント・プログラム」の概要と、SMP の基盤をなす概念である**細胞活性反応**について学びます。細胞活性反応は、以下の **3 つのプロセス**から成り立っています。

1. **減少反応**: 炎症・ストレス・食事性負荷により細胞機能が低下する段階
2. **消散反応**: 抗炎症メディエーターにより炎症が収束へ向かう段階
3. **修復反応**: 損傷からの回復と恒常性の再構築が行われる段階

この章を通じて、読者は「細胞の状態をどう評価し、どう整え、どうパフォーマンスへつなげるのか」を論理的に理解できるようになります。

そして、何よりも大切なのは、**恒常性が整うとき、私たちの持っている“本当の能力”が覚醒する**ということ、理論と実践の両面から体感していただくことです。

5.1 概要

～食事が細胞を変え、人生を変える～

「セル・マネジメント・プログラム (Cell Management Program: 以下 SMP)」は、私たちの細胞の恒常性(ホメオスタシス)を整えるために設計された、**食と栄養を軸とする統合的な実践プログラム**です。そのルーツは、アメリカの生化学者である**バリー・シアーズ博士**が提唱した「**ゾーン理論**」にあります。

ゾーン理論とは、炎症をコントロールするために **PFC バランス(タンパク質:脂質:炭水化物)を 3:3:4 に調整し、食事によって体内のホルモン・代謝・免疫を最適化**する方法論です。これは、単なるダイエットではなく、****細胞レベルの生体反応をコントロールする「分子栄養学的アプローチ」****に基づいた戦略であり、1990 年代後半からアメリカを中心に多くのアスリートや医師たちから注目を集めました。

この理論は、のちに日本の栄養学・予防医療の専門家たちによって、日本人の体質・食文化・臨床ニーズに合わせた形でさらに進化し、**SMP として再構成**されました。本章では、その源流と発展の背景となる人物、**バリー・シアーズ博士**について紹介します。

5.1.1 バリー・シアーズ博士

～分子生化学から始まった炎症との闘い～

SMP の原型を築いたのが、アメリカ・カリフォルニア生まれの生化学者、**バリー・シアーズ博士 (Dr. Barry Sears) **です。1947 年生まれのシアーズ博士は、若いころから生命現象の分子的な仕組みに関心を持ち、1971 年、インディアナ大学にて分子生化学の博士号 (Ph.D.) を取得しました。

その後、博士は**ボストン医科大学 (Boston University School of Medicine) で生化学の研究に従事し、さらにマサチューセッツ工科大学 (MIT) では薬学・医薬品開発の研究に取り組みました。彼は科学的根拠に基づいた健康制御こそが、21 世紀における最も重要な医療戦略になると確信し、キャリアの初期から“炎症の科学的制御”**に強い関心を寄せていました。

📖 ゾーン理論の誕生と世界的反響

1995 年、博士は長年の研究成果をまとめた著書『The Zone (邦題: ゾーンダイエット)』を出版し、“慢性炎症こそが万病の根源”であり、**食事でその炎症は制御可能である**という革命的な考え方を提唱しました。この本は全米でベストセラーとなり、多くの医師、栄養士、アスリートに衝撃を与え、以後の「抗炎症栄養学」の流れをつくった原点といえます。

博士の提唱した「ゾーン」は、身体を**炎症のない、最もパフォーマンスが発揮できる生理的領域 (ゾーン) **に導くことを目的とし、特に以下の 3 つを柱に据えていました：

1. PFC バランスの最適化 (3:3:4)
2. 高品質なオメガ 3 脂肪酸の摂取 (EPA 中心)
3. ポリフェノールによる炎症制御と抗酸化サポート

これらの理論は、慢性疾患の予防・改善だけでなく、トップアスリートの食事戦略にも応用され、後年のパフォーマンス栄養学の礎となっています。

🌐 社会貢献と臨床研究への展開

2003 年、博士は「IRF 基金 (Inflammation Research Foundation)」を設立。心疾患、糖尿病、アルツハイマー病、うつ病や発達障害など、**慢性炎症が関与する現代病に対する栄養学的・臨床的アプローチ**を支援する活動を始めました。

また、自らの研究をもとに「ゾーンラボ (Zone Labs)」という研究機関・サプリメント開発会社も設立し、EPA の高濃度化や SPM (炎症解消メディエーター) の研究にも力を入れています。

📌 恒常士へのメッセージ性

バリー・シアーズ博士の思想は、単なる栄養指導にとどまりません。彼の研究と実践の根底には、

「健康とは、炎症を制御し、細胞の機能を最大化すること」
という一貫した哲学があります。

これは、恒常士の使命とも重なります。細胞の恒常性を整えることで、人間本来のパフォーマンスを取り戻す。そのために科学的かつ実践的な視点で“食の力”を捉え直すこと。これこそが、恒常士の核であり、SMP の出発点なのです。

5.2.1 ゾーンとは

～炎症を超えてたどり着く、最高のパフォーマンス領域～

「セル・マネジメント・プログラム (Cell Management Program: SMP)」において、「ゾーン (Zone)」とは、一時的な気分の良さや感覚的な集中状態ではなく、**身体全体のホメオスタシス (恒常性) が整い、細胞の活動が最適化された“覚醒状態”**を意味します。

この状態は、**炎症のコントロールとホルモンバランスの安定化が鍵**となります。食事から取り入れた栄養素がホルモンに影響を与え、炎症と修復のバランスを整えることで、私たちはゾーンに入ることができます。すなわち、「ゾーンにいる」とは、**食事によるホルモン制御によって、細胞レベルでパフォーマンスの最適状態にあること**を示しているのです。

🔥 炎症は「起きてはいけない」ものではない

炎症そのものは、生体にとって重要な自己防衛機構です。傷ついた細胞の修復や、病原体への抵抗反応として、一時的な炎症は必要不可欠です。しかし問題は、その炎症が長引いて慢性化することにあります。

本来、炎症には始まりがあれば終わりもあるはずですが。最初に炎症が起こり、その後、**消散反応 (炎症の収束)**、さらに**修復反応 (恒常性の回復)**へと移行していくのが健康な流れです。ところが現代人は、この「終わらせる機能」がうまく働かず、**慢性化した炎症**が体内に居残る状態にあります。

🍽️ 現代の炎症の主な原因は「食べ物」

かつて、炎症の主な原因は感染や外傷などの外的ストレスでした。しかし現在では、**私たちが毎日食べているものこそが炎症の最大の誘因**となっています。

たとえば：

- オメガ 6 脂肪酸に偏った脂質バランス(リノール酸の過剰)
- 血糖を急激に上昇させる高糖質食
- 超加工食品、添加物、乳化剤、保存料の常食
- 残留農薬、重金属、PFAS(有機フッ素化合物)などの化学物質
- 腸内環境を悪化させる精製炭水化物や人工甘味料

これらの「炎症を起こしやすい食環境」は、私たちの細胞にとってストレスそのものであり、慢性化した炎症をさらに助長する要因となります。

ゾーンとは“動的な恒常性”の証

ゾーンとは、単に「調子が良い」ことではなく、炎症→消散→修復という反応が滞りなく進行している状態であり、恒常性がダイナミックに保たれている証です。

この状態にあると、以下のような変化が生まれます：

- 朝の目覚めがスッキリし、疲労が翌日に残らない
- 集中力が持続し、イライラや不安感が減少
- 食後も眠くならず、血糖の安定が実感できる
- 肌や髪、免疫機能などの“外見と内側”の変化
- パフォーマンスに対する自信と一貫性の向上

これらは全て、細胞レベルの機能が正常に働き、外部環境の変化に対して柔軟に対応できる**身体の反応性＝ゾーン状態**を示しています。

恒常士の視点で見るゾーン

恒常士にとっての「ゾーン」とは、単に健康な状態のことではありません。

それは、“**本来の自分**”が目覚め、**最も高いパフォーマンスが発揮される状態**であり、以下の 2 つの問いで定義されます：

- あなたの細胞は、慢性化した炎症から抜け出せていますか？
- あなたの食事と習慣は、ゾーンに導くための設計になっていますか？

恒常士は、これらに“YES”と答えられる状態を作るプロフェッショナルです。

そして、そのために最も重要なことは、「**ホメオスタシスを食で整える**」という視点を持ち続けることです。

💡 恒常性が整うとき、私たちの持っている“本当の能力”が覚醒します。

ゾーンとは、その能力が自然に発揮される「当たり前の状態」であり、それを取り戻すことが、SMP の最大の目的なのです。