

2.核内にあるDNA、RNAなどはどうして栄養成分になるの？

・体内に取り込まれた他の生物の核内栄養成分が分解された、ヌクレオチド、ヌクレオシド、リン酸、糖、塩基などは、**私たちのDNAの構成材料や遺伝子の修復材料として利用されるほか、それぞれの成分がそのままの形で、或いはいろいろな成分に代謝されて、体の中でさまざまな働きをしています。**

・加齢に伴い、どうしても食事の量が少なくなる傾向にありますが、食事量が少なくなれば当然、核内栄養成分の摂取量も少なくなりますので、不足のないように摂取することがとても重要な意味を持つ事になります。