

## 4.1 日の摂取量は？

- 病気の有無、体格、ライフスタイル（食事内容や食事量、運動量）、年齢などによって多少異なります。
- **例えば、体重50kgの健康な人の場合、排泄される核酸の量は1日約2gです。これに対し、普通の食事を通して摂取できる核酸の量は、1日に平均1g程度です。**
- ですから、排泄量から摂取量を差し引いた約1gの不足分を補給するのがよいでしょう。私たちの日常食のすべてに核酸が含まれていますが、その含有量には大きな開きがあり、効率よく摂取するには、鮭の白子や酵母由来の核酸食品を活用するのが望ましいでしょう。
- **肝臓の核酸合成能力が鈍るのでは？という疑問の声も出るかもしれませんが、肝臓は驚くほどに沢山の仕事をしているので、負担を少しでも少なくしてあげることが健康を保つ秘訣といえます。**