

# 12.なぜ核酸は栄養素として認められなかったの？

- 肝臓(一部腎臓)では、一般の食事からとれるタンパク質をアミノ酸に変え、これを原料にして核酸がつくられます。(デノボ合成)
- したがって、旧来の栄養学ではわざわざ核酸食品を食べる必要はないと結論づけていました。
- 現在では、**新陳代謝が盛んな細胞ほど、サルベージ合成に依存することがわかっています。**(スポーツ選手や肉体労働者など)
- 新しく生まれ変わろうとする元気な細胞は、傷んだ古い部分を次々と捨て、食品としての核酸を求めています。核酸が第七の必須栄養素と認めざるを得ない理由はこういった点にも伺えるのです。