

## 《今注目の第7の栄養素『核酸』ってご存知ですか？》



人間の細胞の中で、唯一生まれ変わらない細胞って、どこの部分かご存知でしょうか？  
そうです。脳、心臓、それに女性の卵子です。皮膚や他の部分は新陳代謝します。

例えば皮膚は新陳代謝して、アカとなって剥がれ落ちるから毎日紫外線をあびても皮膚ガンにはよほどでなければなりません。肌のターンオーバーは赤ちゃんで10日、20歳で30日、60歳では100日もかかります。

人間は年をとると細胞の老化により、代謝が悪くなります。私たちは呼吸をして酸素を取り込み細胞に栄養を与え、生きています。が、同時に活性酸素も2%は取り込んでいる為、細胞が傷つき毎日ガン細胞も生まれています。しかし免疫力や新陳代謝によりガン細胞も消滅します。

成長期を過ぎると、肝臓でDNAを製造する能力が衰え、細胞分裂のスピードダウン、質の悪い細胞、不完全な細胞がつくられます。これが老化の原因です。

最近の遺伝子学ではガン、生活習慣病も老化が原因と言われています。  
ガンにならない為には、新陳代謝を促進して傷ついた細胞を修復するか、質の悪い不完全な細胞をアポトーシス（自滅）させるかです。

新陳代謝をアップしたり、細胞をアポトーシスさせるのに、「核酸」が活躍します。しかし、核酸の製造能力は20歳をピークにどんどん低下してきます。そこで、老化を遅らせるには、不足した核酸を補うことが必要です。核酸は遺伝子レベルでの老化を予防してくれます。

核酸とはDNAとRNAの2種類から成る物質です。酸性を示し、核の内と外にあるから「核酸」と呼ばれています。

脳細胞は細胞分裂しません。DNAは必要ないが、RNAは脳細胞を活発にするので、RNAを与えると脳の働きが良くなります。RNAはボケの予防に効果ありです。

認知症になりたくなければ、核酸をしっかり取るのがよいですね！



細胞から若返る『核酸』はガン、自己免疫疾患（リウマチなど）、増殖細胞系（白髪、脱毛、シミ、ケガ、貧血、骨髄機能低下、精力減退）、アレルギー、免疫、肝機能、糖尿病、老化、放射線&薬物障害、美容やダイエットにも、アスリートにも人気です。

核酸について勉強してから、薬局・薬店の先生方はこぞって皆さん、核酸のファンになりました！  
誰もが、今迄の量よりもっと積極的に核酸を摂取しよう〜と増量し始めました。

かくいう私、吉田純子もそうです。美肌とスマートなボディは永遠のあこがれ〜§^。^§  
毎日の補給で若々しい肌に〜脂肪細胞を燃やし、脂質の吸収を遅らせる、糖質の吸収を抑制する働きもあり、忘年会までにキレイになれるように、楽しみに皆さん頑張って飲み始めました〜

核酸はサケの白子（精巣）にずば抜けて多く含まれています。白子を食べた翌日は不思議と元気！ビール酵母、いりこ、ちりめんじゃこ、鯉節、ハマグリ、牡蠣、ノリ、大豆、豚のレバーにも多くふくまれています。最近、サケの白子と酵母からつくられた核酸サプリが出ましたので、お手軽に食べ始めました。核酸DNAリペアル180粒 5.400円です。