



# ファスティングの手引き

# 「ファスティング」とは？

ファスティングとは、**一定期間固形物を摂取しないことで、体の中をデットクス・大掃除すること**です。

現代人は、普段の食事などから「食品添加物」「残留農薬」などの有害物質、高タンパク・高脂肪食品の食べ過ぎています。それにより、**消化器官は疲れ切っており、悲鳴を挙げている**というのが実情です。

ファスティングは近年、**病気の治療や健康増進**として、欧米でも脚光を浴び、科学的な研究も盛んに行われるようになりました。



# ファスティングの「目的」とは？

ファスティングとは単に摂取カロリーを抑え、**痩せることだけを目的としたものではありません。**一定期間固形物を摂取しないことで**疲れた消化期間を休ませ、腸内環境を整え、消化酵素を温存させ、これにより停滞していた代謝酵素を一気に活性化させ、毒素の排泄力を高め、汚れた細胞をリセットすることが目的**です。

今話題のファスティングは主に野菜や野草のエキスを糖質による発酵抽出で完成させた食物発酵飲料を用いながら行うもので、**完全な絶食ではありません**。必要最低限のカロリーやミネラル・ビタミンを補給できるため、無理がなく行うことができるのが特徴です。

ファスティングを行うことで、代謝行為の要素「入れ替え、再生、解毒、排泄」のすべてがスムーズになり、体内機能が活性化されると考えられています。



# 「酵素」とは？

私たちの体内にもともと存在する酵素はその働きにより「**消化酵素**」と「**代謝酵素**」の2つに分けられます。この2つをまとめて「**潜在酵素**」と言い、潜在酵素の量は年齢とともに減り続けます。

◎消化酵素：食べたものを分解し消化・吸収に関わる働きをします。

◎代謝酵素：代謝や排せつなどの生理現象に関わる働きをします。

体の仕組みとして、**消化が優先され、代謝はその次**であるため「消化酵素」が無駄遣いされると「代謝酵素」にまで効率よく回すことができなくなっています。加齢とともに「体型が変わった」「肌が気になり出した」「お腹がぽっこり、、、」などと感じられる方が多くなるのもこのためです。



# ファスティングのダイエット効果

ファスティングは痩せることだけが目的ではないといっても、多くの方がダイエットに取り入れているのも事実です。

ファスティングをすると、多くのエネルギーを費やす消化活動が休まるのに加え、体外から「食物酵素」を意識的に摂るため、「消化酵素」を温存することができます。それにより、**体内の潜在酵素は代謝や排せつに回され「代謝酵素」が活性化**されます。

何をやっても痩せない方は酵素不足からかもしれません。 普段の食事が消化酵素の負担となり代謝酵素の働きを鈍らせている可能性があります。**ファスティングで代謝酵素を活性化すれば十分ダイエット効果が期待できます。**

# ファスティングの14のメリット！

- 01. 体脂肪の減少
- 02. 溜まった毒素の排出
- 03. 肌が綺麗に
- 04. 腸を綺麗に
- 05. 免疫力がアップ
- 06. 慢性便秘の改善
- 07. 食生活の改善
- 08. 味覚が正常になり食事が美味しくなる
- 09. 血液をサラサラに
- 10. 疲労感が取れてスッキリ
- 11. ストレスの軽減
- 12. 肩こりや腰痛の軽減
- 13. 寝つきが良くなり、睡眠不足も解消
- 14. 冷え性の改善

# ファスティングの注意点 1

以下の方は絶対にファスティングを行わないでください。

- ☑持病があり薬を服用している方
- ☑風邪をひいていたり、病気治療中、**体調不良**の方
- ☑心臓や胃といった**内臓に障害**がある方
- ☑過去に**脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞**を起こした経験がある方
- ☑発育段階の**中学生以下**の方
- ☑**高齢**で基礎体力のない方
- ☑**妊娠**している方、**授乳中**の方
- ☑**摂食障害**で拒食症や過食症の方
- ☑極端に**痩せている**方

# ファスティングの注意点 2

**ファスティングの前に必ず下記をご確認ください。**

☑健康な方でも体質的に向かない方や、その日の体調でファスティングができない場合があります。

必ず健康を確認してから行うようにしてください。

☑生理中の場合はホルモンバランスが乱れているため、自分の意思とは違う反応を示してしまう場合もありますのでお勧めできません。

☑心配な方は専門家に相談した上で行うようにしてください。

☑食物アレルギーがある方は、事前に医師に相談してから行うようにしてください。

☑ファスティングは必ず自己責任で、無理せず実施してください。

☑途中で具合が悪くなった場合はすぐに中止してください。

☑実施中は1日あたり約 1 L～2Lの良質な水を10回以上にこまめに分けて飲んでください



# ファスティング実施の事前知識

ファスティングを成功させるためにはまずファスティングの**正しい知識、行う目的を明確**にすることが大切です。必ずファスティングの専門家に相談するなどして、**自己流で行わない**ようにしましょう。

3日以上ファスティングの場合、ファスティングには**3つのステップ**があります。

**STEP1 準備期**

**STEP2 ファスティング期**

**STEP3 復食期**

ファスティングをされる際にまずは必ずスケジュールの確保をしましょう。

# STEP1 準備期

準備期は、スポーツでいうと**準備運動のようなもの**です。ファスティング期に入るにあたって、規則正しい健康的な生活を送り、**胃腸を整えておく期間**です。

純和食（ことまごわやさしい）を基本に、高脂質・高タンパクの食材をさけ、食べ過ぎない生活を心がけましょう。ファスティングをスタートする前日は特に、早めに夕食を済ませ就寝しましょう。

＜準備期に食べて良いもの＞

- ・良質な水
- ・良質な植物発酵飲料、ノンカフェインのお茶、ハーブティー、コーヒー
- ・ことまごわやさしい食
- ・果物
- ・玄米（12時間以上浸水させたもの）
- ・発酵食品
- ・フラックスシードオイル

こ = 酵素食（発酵食品）、全粒穀物

と = 唐辛子、香辛料

ま = 豆、大豆食品

ご = ごま、ナッツ

わ = わかめ（海藻類）

や = 野菜、フルーツ

さ = 魚（魚介類）

し = しいたけ（きのこ類）

い = いも類



こ	と	ま	ご	わ	や	さ	し	い
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
穀物、 酵	唐辛子	豆	ごま	わかめ	野菜	さかな	しいたけ	いも

# STEP2 ファスティング期

ファスティング期には守るべき基本ルールがあります。

## 1、準備食、復食にこだわる

ファスティング前後の準備食、復食には特に注意が必要です。開始前日の夕食（準備食）とファスティング後の2食（復食）は量を控えめにし、脂っこい肉料理などの消化に悪いメニューは避けましょう。代替食や果物を使ったジュース、すりおろした野菜など、胃腸に負担をかけないメニューを心がけましょう。

## 2、NGフードを避ける

白砂糖や肉、卵、乳製品などの動物性タンパク質、食品添加物といったNGフードは酵素の大量消費や消化不良を招き、体内で腐敗すると免疫力の低下にもつながります。また、トランス脂肪酸や酸化した油などの体に悪い油も酵素の大量消費を招くNGフードです。ファスティング中の準備期と復食期にはそれらの食品をさけ、また日頃何気なく口にしている食品の成分表示をチェックしてみるなど食生活の再点検を行いましょう。



### 3、水を十分に摂る

酵素が生き生きと活動するためには水が欠かせません。人が尿や汗として1日に排出する水分量は約2.5リットル。食事などで約1リットルの水分を補えますが、美容のためにはあと約2リットルの水になるべく常温で10回以上に分けてこまめに飲むのが理想的です。2リットルが難しい場合は、1リットルから始めて徐々に飲む量を増やしていきましょう。水は水道水ではなく良質な水がおすすめです。

### 4、夕食は20時までに食べる

「準備期・復食期」 食べてすぐ寝る習慣は酵素の浪費や消化不良を招きます、酵素を活かす体内リズムナチュラルハイジーンに従い、夕食はなるべく20時までに済ませましょう。

### 5、生野菜や果物から食べる

「準備期・復食期」 食べる順番を意識し、よく噛んで食べましょう。生野菜や果物、ぬか漬けなどの植物性発酵食品から食べ始めると、生の食材が持つ食物酵素が後から食べるものの消化を助けてくれます。

## 6、アルコールは控える

飲酒後はアルコールから生産される毒性のアセトアルデヒドを分解するために大量の酵素が消費されます。ファスティング中は酵素を温存し免疫力を高めるため、アルコールの摂取を控えましょう。

## 7、芯から体を温める

就寝時は「吸収と代謝の時間」です。就寝中の体温が少しでも高くなると免疫力や代謝アップにつながるため、夜は毎日の入浴や半身浴、足湯などで芯から体を温めておき、就寝中の発汗(排出)を促しましょう。

## 8、良質な睡眠をとる

睡眠中は新陳代謝が活発になり、代謝酵素が働きます。また、翌日分の体内酵素を生産する時間でもあります。そのため、毎日の睡眠時間として、20時～4時までの「吸収と代謝の時間」を含む7～8時間は確保するのが理想的です。

## ■ 1食～半日ファスティング

朝食・昼食抜きのやり方で、ファスティング入門とも言えるやりかたです。

朝食抜きのプチ断食に慣れてきて、もう少し断食の効果を高めたい方は、朝食・昼食を抜く半日断食を試してみましょう。

## ■ 1日ファスティング

週末など、1日間を利用して実践できる初心者向けのプログラムです。

1日の3食を植物発酵飲料に置き換えて過ごします。

復食期の朝食は植物発酵飲料、昼食と夕食は代替食にします。

## ■ 集中3日間ファスティング

3日間で短期間で結果を追求したい方向けの集中3日間プログラムです。

3日間は3食とも植物発酵飲料に置き換えて過ごします。

準備期と復食期の朝食は植物発酵飲料、昼食と夕食は代替食にします。

## ■ ベーシック14日間

多くの方が結果を出している14日間のベーシックプログラムです。

朝食を植物性発酵飲料20mlに置き換えます。

7日目と14日目だけは3食とも植物性発酵飲料に置き換えて過ごします。

ファスティング開始前日と7日目と14日目の翌日と翌々日は消化に良い食事を摂りましょう。





# STEP3 復食期

ファスティング期間中特に気をつけなければならないのがこの時期です。ファスティング中は空腹を感じることなく継続できた場合も終了後に気持ちが焦り、急いで普段通りの食事に戻してしまう人もいます。

しかし、胃腸がお休みしていた後に突然普段の食事をしてしまっただけでは当然不調になってしまったり、リバウンドしやすい状態になってしまい、結果、頑張ったファスティングが復食期の過ごし方によって、「失敗」に終わってしまうのです。逆効果にならないように胃を慣らしていきましょう。



# STEP3 復食期

## ＜食べて良いもの＞

- ・ 良質な水
- ・ 良質な植物発酵飲料

## ＜復食期メニュー例＞

1日目昼：おもゆ

1日目夜：お粥具なしお味噌汁

2日目昼：お粥お味噌汁

2日目夜：フラックスシードオイル

- ・ こと孫わ優しい食の「さ」以外※魚は避けてください
- ・ 果物 ・ 玄米（12時間以上浸水させたもの）
- ・ 発酵食品
- ・ 消化の良い良質な自然由来の美容ゼリー

