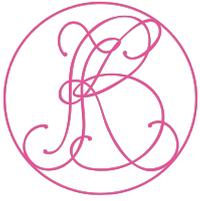




Fasting First 3days

by からだビューティ研究所



ファスティングがからだにイイ理由

そもそも現代に生きる私たちは食べ過ぎている

人類の歴史は、そのほとんどが飢餓との戦いでした。私たち人間は進化の過程でこの飢餓状態に適応し生き抜くためのメカニズムを遺伝子レベルで作ってきたと考えられています。

しかし近年、歴史上かつてない、いつでも好きなだけ食べられる『飽食の時代』に突入しました。

現代日本人の食事は、動物性脂質の摂取量が増え、また糖質摂取量の増加、さらに塩分摂取も依然多い傾向があり消化器に負担を強いている状態です。

一度食事をすると消化し排泄するまで24時間以上かかるとされ、睡眠時間を除く16時間～18時間の間に1日3食の摂取は、起きている時間はもちろん、寝ている間もまったく休むことなく、胃や腸、肝臓などの内臓がフル回転で働き続けています。

その結果、内臓の働きが低下し、栄養素をきちんと吸収できない、老廃物を排出できない、免疫力が低下するなど様々な問題が生じてしまいます。

また食べ過ぎは肥満を招きます。内臓脂肪からは悪玉ホルモンが分泌され、血糖値上昇、高血圧、血栓形成などを招くと言われ、メタボリックシンドロームを引き起こし、生活習慣病のリスクを高めます。

ファスティングとはいわゆる断食（一定期間固形物を摂取しない）のこと。

断食をして単に摂取カロリーを抑えるために行うのではなく、疲れた消化器官を休ませ、腸内環境を整えて、体内からの排泄（デトックス）することが目的です。

また、食事制限により、特にタンパク質の摂取量を制限することで【オートファジー】が働き、細胞をリフレッシュさせることが期待されます。

長年にわたり体内に蓄積されてきた不要な物質をデトックスし、腸内を含め体内の環境をリセットするために是非一緒に始めましょう！

◎オートファジーとは

2016年ノーベル生理学・医学賞を受賞した大隅良典博士が解明した細胞の自食作用（リサイクル・システム）のこと。「細胞内の古くなったタンパク質が、新しく作り替えられる」というもので、細胞が飢餓状態になると活発化するといわれている。

Fasting First 3days

Fasting First 3days (ファスティング3日間プログラム)

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、行う目的を明確にして準備期・回復期の日程を確保することが大切です。しっかりと目的を果たすことができるよう必ずファスティングビューティアドバイザー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。

	準備期			ファスティング期			回復期		
	1日目	2日目	3日目	1日目	2日目	3日目	1日目	2日目	3日目
朝	 植物エキス 発酵飲料	 植物エキス 発酵飲料	 植物エキス 発酵飲料	 植物エキス 発酵飲料	 植物エキス 発酵飲料	 植物エキス 発酵飲料	 植物エキス 発酵飲料	 植物エキス 発酵飲料	 植物エキス 発酵飲料
昼	準備食*	準備食*	準備食 スープ スムージー など	 適宜	 適宜	 適宜	回復食 重湯や甘酒 野菜の煮物 など	回復食*	回復食*
夜	準備食*	準備食*	準備食 スープ スムージー など	適宜	適宜	適宜	回復食 お粥 スープ スムージー など	回復食*	回復食*

※ P4～5を参考に、動物性の脂質・タンパク質を多く含む食品、糖質過多のものは避け、消化の良いものを選びましょう

注) ファスティングは必ず自己責任のもと、無理せず実施してください。実施中、体調が優れなければすぐに中止してください



Fasting First 3days

by からだビューティ研究所

ファスティング3ステップ

ファスティングには【準備期】 【ファスティング期】 【回復期】 の3ステップがあります。

準備期

これからファスティング期に入るにあたって、まずは胃腸を整えておくために規則正しい健康的な生活をずる期間です。いわば、スポーツでいうと準備運動のようなもの。

ここを適当にすませてしまうと、ファスティング期に不調・不快な状況を招いてしまうことにもなりかねません。

純和食（ま・ご・わ・や・さ・し・い）＋発酵食品を基本に、動物性の脂質・タンパク質を多く含む食品、糖質過多の食材は避け、食べ過ぎない生活を心掛けましょう。

ファスティング期

ファスティングの基本ルール参照

回復期

ファスティング期間中、特に気をつけなければいけない時期は「回復期」です。胃腸がお休みしていた後に突然普段の食事にしてしまっただけでは当然不調になり、リバウンドしやすい状態になってしまいます。結果、頑張ったファスティングが回復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慎重に胃を慣らしていきましょう。

ファスティングからあけたばかりの回復期の最初の食事は、重湯や水溶性食物繊維を多く含む昆布出汁で柔らかく煮込んだ野菜をゆっくりとよく噛んで摂ってください。内臓への負担がかからない消化の良いものを選びます。

2回目の食事はおかゆや野菜のお味噌汁がオススメです。また、野菜を柔らかく煮込んだスープや果物を使ったスムージーも良いでしょう。

それ以降は純和食（ま・ご・わ・や・さ・し・い）を基本に発酵食品も多く摂っていきましょう。

※「さ」の動物性脂質・タンパク質の消化は胃腸の負担が大きいため、回復食には向きません。

準備期・回復期を成功させるための理想的な食品

ま・ご・わ・や・さ・し・い + 発酵食品

発酵食品：味噌、納豆、塩麴、ぬか漬け、ピクルスなど植物性発酵食品

ま：大豆、黒豆、納豆、味噌などの豆類

ご：ゴマ、くるみなどの種子類

わ：ワカメ、昆布、もずくなどの海藻類

や：野菜果物類

さ：青背の魚など

し：しいたけなどのキノコ類

い：さつまいもなどの芋類



準備期・回復期に摂らない方がよい食品

アルコール、カフェイン、肉や卵など動物性の脂質・タンパク質を多く含む食品、トランス脂肪酸、精製食品（白砂糖、精白小麦粉など）、人工甘味料、市販薬、肝臓や腸に負担がかかるもの



Fasting First 3days

by からだビューティ研究所

ファスティングの基本ルール

01 ファスティングドリンクの摂取

からだビューティ研究所の推奨するファスティングは水だけの断食ではなく、野菜や野草を使用した植物エキス発酵飲料と植物発酵食品、ノンカフェインの飲料などで糖質とビタミン・ミネラル、食物繊維などの必要な栄養を摂りながら行います。

02 準備食・回復食にこだわる

ファスティング前後の準備食と回復食には特に注意が必要です。開始前日とファスティング後の2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。

03 水分を十分に摂る

人が尿や汗として1日に排泄する水分量は約2.5L。平均して飲み物から1.3L、食事からは1L補給しますが、通常の食事でもやや不足気味です。

ファスティング中は食事からの補給分がなくなりますので、2L程度の水分補給が必要です（カフェインは軽度の利尿作用に加え、体を冷やす作用があるので水分補給に適しません）。

04 アルコール・タバコは厳禁！

ファスティング中の内臓にとってニコチンやアルコールは毒に等しいものであることを自覚してください。ほかに炭酸飲料・カフェインや糖分の多い清涼飲料水の摂取もNGです。

05 ファスティング中の運動について

ファスティングは内臓とともに身体も心も休ませる期間と考えるのも良いでしょう。ただ、何もしないことがストレスに感じるようでしたら適度な運動は心身ともに効果的です。30分程度の散歩やウォーキング、ストレッチなどの有酸素運動は気分のリフレッシュにもなります。

06 ファスティング中の入浴について

温度と水圧による体温と血圧の上昇など、入浴は運動並みに体力を消耗します。ファスティング中は冷えを感じる方も多いので、長湯にならないように気をつけながら適度な湯温で短時間に済ませましょう。

07 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。短時間睡眠になると食欲を亢進するホルモンであるグレリンが増加し、食欲を抑制するレプチンが低下します。結果、睡眠不足により食欲が亢進してしまいます。ファスティング中は7-8時間の睡眠をとることが大切です。

ファスティングの注意事項

✎ ファスティングに向かない方

- ・持病がある、または、何らかの治療中で薬を服用している方
- ・心疾患、脳血管疾患の病歴がある方
- ・風邪を引いている、または、著しく体力が低下している方
- ・胃潰瘍など出血系疾患がある方
- ・発育段階の中学生以下の方
- ・高齢で基礎体力のない方
- ・妊娠中または授乳中の方
- ・長期的に過度なストレスにさらされている方

※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。
必ず健康状態を確認してから行うようにしてください。

✎ ファスティング中に起こる体調の変化

頭痛、冷え、眠気、だるさ、ふらつきを感じるなどの体調変化が現れる可能性があります。

体は、体外の栄養（食事）から体内の栄養（体脂肪）を使ってエネルギーが生み出せるよう供給システムを組み立て直します。それに伴って体調が変化するのです。身体が変化している証でもあります。水分補給や植物エキス発酵飲料、植物発酵食品を摂取することで緩和されます。

それでも体調が悪くならない場合はすぐに中止し、回復食を始めましょう。

✎ ファスティング期間中のご質問など

ファスティング期間中にご質問などがあれば、ファスティングビューティアドバイザーにご相談ください。適切なアドバイスをさせていただくためにも、ご連絡いただく際には必ずお名前をお知らせください。

アドバイザー名 _____ 連絡先 _____

Instagram : karada_beauty_official

インスタグラムでは、セミナー情報などを発信しています。
フォローをよろしくお願いいたします。

Instagram



