

空腹感ゼロ！短期間でデトックス♪

『ファステイング』 美容健康術



目次

1. はじめに	4
2. ファスティングとは何か	7
3. ファスティングで得られる6つの効果	9
4. ファスティングの具体的なやり方.....	17
5. ファスティングの注意点	29
6. ファスティング中にオススメの飲み物.....	38
7. まとめ.....	42
8. 全ては、つながる	43
【販売権】 について	46

* ノウハウ提供 / 監修 *

東條茜音

とうじょうあかね



* 装丁 / デザイン *

Ai

アイ

1. はじめに

美味しいもので溢れている飽食の現代。
ちょっと油断すると太っちゃいますよね。
仕事をしていると中々運動できないということも、
太ってしまう要因になっています。

太ってしまったらどうするかというと、
ダイエットするわけなのですが、これが中々成功しません。

「○○ダイエット」と数多くのダイエット法が
毎年のように出てきているのがそれを物語っています。

ダイエットにチャレンジしても空腹に耐えられず挫折したり、
途中で飽きちゃったり、一旦は痩せられても、
その後すぐにリバウンドしてしまったり…

ダイエットに失敗する原因は
人それぞれ色々あると思うのですが、
その根本には「**長期間の空腹と我慢**」にあると思うのです。

「お腹が減っているのにお腹いっぱい食べられない」
「食べたいものを食べられない」

ダイエット期間中はずっと空腹に耐えて、
食べたいものを我慢しています。

この精神的負荷がダイエット後に一気に反動となり解放され、
リバウンドに繋がってしまうのです。

この解決法は考えてみれば簡単で、
要は長期間だからダメなんです。

半日から3日間くらいの超短期間であれば、
そこまで精神的な反動はこないと思いませんか？

それを可能としてくれるのが、
今回のテーマである「ファステイング」なのです。

「ファステイング」は正しい知識を持ち、
正しい方法でおこなうことで、
次のような素晴らしい効果が得られます。

- 超短期で痩せられる
- リバウンドしない
- 太りにくく痩せやすい体になれる
- たくさん食べなくても満足できるようになる
- 内臓を休ませられる
- デトックスできる
- 美肌効果
- 便秘解消
- アンチエイジング効果
- 「本来の自分」に戻る

上記のようなもちろん、個人によって違い／差はありますが、試してみる価値はあるのではないのでしょうか。

先に言っておきますが、
今回ご紹介する「ファステイング」に関する情報は、
あくまで私（東條茜音）個人の体験に基づいた内容です。
「絶対に正しい！」というわけではありません。
※私のプロフィールについては、[コチラ](#)。

効果／効能を保証するものではありませんので、
あらかじめご了承ください。
参考事例の一つとして捉えて、楽しんでいただければ幸いです。

2. ファスティングとは何か

「ファスティング」とは、
日本語で訳すと断食や絶食を意味します。
この意味ではファスティングと断食は同じ意味です。

ただ、今回私给大家介绍する「ファスティング」は、
無理のないダイエット法／健康法として考案されたもの。
一般的な断食は異なる部分があります。

まず、一般的な断食は基本的に水と塩だけでおこないます。
断食期間中他の物は一切摂りません。
このため昼間に仕事をしている人にはつらく、難しいと思われがちです。

今回ご紹介する「ファスティング」は期間中、
「ファスティングドリンク」と呼ばれる飲み物と水を飲みます。

「ファスティングドリンク」には酵素ドリンク、
青汁、みそ汁等様々な種類がありますが、
これにより適度なカロリーを摂取することができます。

断食に比べると、空腹感をそれほど感じることなく
実行することができます。こちらは昼間に仕事がある方でも実
行しやすいのではないのでしょうか。

それでは、次の章より、
「ファステイング」で得られる効果について、
詳しく見ていきましょう。

しっかりと理解しておくことで、
「こんなに効果が得られるなら、続けていこう！」
という、モチベーション維持にもつながります。

3. ファスティングで得られる 6つの効果

「ファスティング」には、様々な効果がありますが、大きく6つの効果が期待できます。それでは、順番に詳しくみていきましょう。

①・**ダイエット効果**

ファスティング期間中は通常の生活に比べて摂取するエネルギーが大幅に少なくなります。

食事によって得られる摂取エネルギーが人体を動かすのに必要なエネルギーを下回ると、体内でエネルギーが足りなくなります。

すると人間の体は体内に蓄えられているエネルギーを使うように切り替わります。この時最初に使われるのは糖質をメインとしたエネルギーです。

しかし、この糖質の蓄えにも限りがあるため、それを使い切ると体内に貯蔵されている脂肪を燃焼させて

エネルギーを作るようになります。
使われるエネルギーが糖質から脂質への切り替わるのです。

このように使われるエネルギーが糖質から脂質へ切り替わり、
脂肪を燃焼することでダイエット効果が得られるのです。

【太る仕組みと痩せる仕組み】

ダイエット効果を目的に、
本書を読んでおられる方も多いと思います。

ですので、ここで「太る仕組み」と、「痩せる仕組み」について
説明します。太るということはぜい肉、主に脂肪が体についてし
まう状態です。

中性脂肪(脂肪細胞)が増えすぎてしまうのが、太る理由ですが、
どの様にして中性脂肪は作られていくのでしょうか。

炭水化物、脂質、たんぱく質は三大栄養素と呼ばれており、
これらは生命活動に必要なエネルギー源になると同時に、
体を構築する材料になります。

脂肪は食事から摂取する他に、
過剰に摂取したエネルギー(主に炭水化物／糖質)から体内で
生成されます。これらの脂肪は、脂肪組織を構成する脂肪細胞
に貯蔵されます。

お米やパン、麺類といった糖質を過剰に摂取することで、過剰
分が脂肪に変わってしまうのです。糖質を食べると、胃腸で消
化・分解されてブドウ糖として吸収されます。

ブドウ糖は血流に乗って全身へと運ばれ、
筋肉や脳の活動エネルギーとして使われます。

体内で使う分、蓄えられる分以上の過剰なブドウ糖は、
すい臓から分泌される、インスリンというホルモンによって
脂肪として体内に保存されることとなります。

ここは大事なところなので、もう少し説明します。

食事で糖質を摂取すると、消化、吸収されたブドウ糖が
血中に大量に放出されます。
血液中の糖が多い状態、血糖値が高い状態です。

血糖値が上がると、血糖値が上がりすぎないようにインスリンが分泌され、血液中の糖を体内の必要な場所で使えるように処理してきます。

どのように処理されるかというと、一部の糖はグリコーゲンに変えられ肝臓に貯蔵されますが、大半は筋肉や脳の活動エネルギーに使われます。

これ以上蓄えもできない、筋肉や脳で使う分も十分に確保できた後の余った糖の行き場所はというと…

そう、脂肪細胞となります。

過剰な糖はどんどん脂肪に変えられていく、これが太るメカニズムです。

太るメカニズムが分かると、どうすれば痩せるかも分かります。

カロリーを過剰に摂取しないのは当然として、糖質を過剰に摂取しない。これが痩せるための重要なメカニズムになります。

②デトックス効果

ファスティングによってデトックス効果が得られます。
デトックスとは、体内に蓄積された毒物を排出させることです。

人間の体には毒素や老廃物、
病原菌などを排出する能力がありますが、
これらが過剰になると排出能力が追い付きません。
現代人の多くの人には体内で毒素が渋滞をおこしてしまいます。

人間の体は吸収と排泄は同時にできません。
つまり食べ過ぎると消化吸収に身体は忙しくなってしまう、
排泄がおろそかになります。

排泄がおろそかになっているのにどんどん食べるため、
毒素がどんどん溜まっていってしまいます。

この悪い流れを断ち切るために「ファスティング」です。
今回お伝えする「ファスティング」は、
「ファスティングドリンク」と水しか飲まないため、
体は消化吸収に追われることはありません。

余裕をもって排泄できるので、どんどん毒素を排出してくれます。食事による新しい毒素が入ってくることもないため、ファスティング期間中はひたすら体内の毒素を排出することができます。

③ホルモンバランスの改善

「ファスティング」によってホルモンバランスの改善効果が期待できます。ホルモンは、体内で合成、分泌される物質で、血液により身体の中を循環し、様々な器官で効果を発揮するものです。

ホルモンの種類は 100 以上あり、インスリン、甲状腺ホルモン、メラトニン、コルチゾール、テストステロンなどがあります。

不規則であったり栄養バランスの悪い食事は、ホルモンバランスを崩す要因になり、肥満や皮膚の荒れの原因となったり、精神的に不安定になりやすくなってしまいます。

「ファスティング」をおこなうとホルモンの感受性が高まり、ホルモンバランスの安定、症状の緩和や、改善効果が期待できます。

④美肌効果

「ファステイング」をすることで腸の中の老廃物や毒素などを排出できますので、腸がスッキリします。そして血液もサラサラになり、血行が良くなります。

血行が良くなると体の隅々まで栄養が行きわたりやすくなるため肌の調子も良くなるのです。

また、胃や腸を休ませてあげることで免疫力が付き、ニキビや肌荒れを抑えられるというメリットもあります。

⑤便秘改善効果

便秘の原因は、腸の働きが低下していることです。「ファステイング」をすると固形物を摂取しないため、腸を休めることができます。これにより消化能力も回復します。

「ファステイング」をすると、便秘も解消されたという声がとても多いです。

また、空腹を感じるとモチリンという腸のぜん動運動を促す酵素が出るため、腸がよく動き、腸に溜まった便を押し出そうとしてくれます。このように、「ファステイング」は便秘改善効果があるのです。

⑥食生活の改善効果

「ファステイング」をする前と後では食生活の感覚が変わります。ファステイング前に大食いだった人がたくさん食べなくても満腹感を得られるようになったり、濃い味が好きだった人が薄味派になったりします。

これは今までの習慣で身についた味の好みなどが「ファステイング」により、体が一旦リセットされた証拠です。

以上が、「ファステイング」で得られる6つの効果になります。次のページからは、いよいよ、「ファステイング」のやり方について解説します。

4. ファスティングの 具体的なやり方

「ファスティング」とは断食を意味しています。
つまり「ファスティング」をすることは一定期間の間、
食事を摂らない、ということです。

「それってかなりツライんじゃないか…」
と思われるかもしれませんが、ご安心ください。

ここでいう「ファスティング」は一般的な意味の断食とは違って、
一切飲食をしないというわけではありません。

「ファスティング」は一定期間、
固形物を一切口にしない代わりに、
「ファスティングドリンク」と呼ばれる飲み物で、
必要な栄養を摂取します。

また、「ファスティングドリンク」とは別に、
水分もしっかりと摂取することが大切です。

「ファステイング」は半日から数日という短期間で
痩せるというメリットもあるため、長期的のダイエットに挫折しがちな人には、おすすめの方法として近年注目されています。

【半日ファステイング】

最も手軽で簡単な「ファステイング」です。
1日のうち1食だけを水と、
「ファステイングドリンク」のみに置き換えます。

通常は朝食を置き換えますが、
いつも遅い時間の夕食になってしまっている人は、
夕食を置き換えるとよいでしょう。

1食のみですので、周到的な準備期間や、
回復食の期間は必要ありません。

1日のうち1食だけを置き換えるといっても、
他の2食にも気を使うことで、
「ファステイング」の効果がアップします。
和食の野菜中心の献立を考えてみましょう。

「ファステイング」をおこなう日は間食は控え、
夜 20 時以降には固形物は口にしないように心がけてください。

【1 日ファステイング】

1日固形物は食べず、
水と「ファステイングドリンク」だけで過ごします。
1日とはいえ、ダイエット効果はありますし、
デトックス効果もきちんと得られます。

比較的気軽におこなえ、
体への負担も少ないため週末を利用して定期的におこなえます。

●準備期間

前日は肉や高脂肪食を避け、
薄味の野菜中心のメニューにします。
夜 20 時以降は固形物は食べないようにしましょう。

●ファステイング当日

水と「ファステイングドリンク」で過ごします。
ファステイング中は食品による水分摂取量が0になるため、
積極的に水分を摂取する必要があります。

通常は体重の 1/32 の摂取量が推奨されていますが、ファスティング中は通常の間プラス 1 リットルを足します。体重 60kg であれば $60 \div 32 = 1.9 + 1$ で、2.9 リットルの水分を摂取する必要があります。

水は余計な成分が入っていない軟水を選びましょう。炭酸水は胃に負担をかけるためできるだけ避けましょう。

●回復食期間

ファスティング後の 1 日は消化に良いものをメニューに選びましょう。

3日間などの「ファスティング」ほど回復食に慎重にならなくとも大丈夫ですが、ここで暴飲暴食をしてしまうと意味がなくなり、体重もリバウンドしてしまいます。

質素な和食をイメージしてこの回復食期間を過ごしてください。

【3日間ファステイング】

半日、1日の「ファステイング」は比較的手軽におこなえましたが、3日間以上の「ファステイング」になると、慎重に準備期間と回復食の期間を設ける必要があります。

準備期間＋ファステイング期間＋回復食期間

これがワンセットでファステイングだと思ってください。準備期間、回復食期間を設けずに「ファステイング」のみをおこなうと体調を崩してしまったり、十分な効果が得られないことがありますのでご注意ください。

●準備期間

準備期間は「ファステイング」をおこなう前のウォーミングアップのようなものです。

ファステイング期間は食事量や塩分量が急激に減少するため、準備期間が十分でないと、頭痛や吐き気などの症状が出やすくなります。

また心の準備期間でもあります。

これが十分でないと精神的ストレスが大きくなり、「ファステイング」を挫折してしまふ原因になります。

心身の準備をしっかりしてから「ファステイング」をすることで、ファステイング効果がアップしたり、食べないことへの精神的ストレスが軽減されます。

準備期間は基本的には「ファステイング」をおこなう日数と同じ日数おこないます。

今回は 3 日間の「ファステイング」ですので 3 日間の準備期間を設けます。

この準備期間中には和食を腹 7 分くらいで食べます。献立の基本としては「まごわやさしい」を合言葉に食材を選びます。

「まごはやさしい」は次の食べ物の頭文字をとったものです。

「ま」:大豆やみそ、豆腐、納豆など

「ご」:ごまやナッツ類

「わ」:わかめ、ひじき、昆布などの海藻類

「や」:緑黄色野菜や根菜

「さ」:切り身の魚や小魚

「し」:しいたけなどのキノコ類

「い」:じゃがいも、サトイモなど

ファスティング 3 日前は玄米、白米のご飯+「まごわやさしい」

2 日前は玄米、白米のおかゆ+「まごわやさしい」

1 日前は玄米、白米のおかゆ+野菜具の味噌汁

といったように徐々に胃腸への負担を少なくしていきます。
塩分も徐々に減らしていくことをおすすめします。

●ファスティング期間

ファスティング期間中は水と、

「ファスティングドリンク」で過ごします。

水分量は体重の $1/32+1$ ~1.5リットルを摂取してください。

ファスティング期間は通常の生活と同じように過ごしてください。

激しい運動は禁止ですが、ウォーキング程度の軽い運動であれば問題ありません。

3日以上ファスティングは急激な摂取カロリーの減少やデトックス作用から、体調に様々な変化があらわれます。そのほとんどは好転反応で、一時的なもので「ファスティング」の後も続くことはありません。

ここでは各症状ごとの対処法を説明します。

○頭痛

ファスティング中は塩分量が急激に制限されるため、血管が拡張することによる頭痛がおこる場合があります。普段の食事で濃いめの味付けを好む人の場合、この症状が生じやすくなります。

この症状は準備期間でしっかりと減塩し調整することで予防することができます。頭痛があるときは塩1つまみを少しずつなめたり、ドリンクに入れて飲みましょう。

収まらない場合は無理せずにファスティングを中断してください。

○めまい

準備期間が十分でない場合や、「ファスティングドリンク」の摂取量が少ない場合におこることがあります。

ファスティング前の準備期間で摂取カロリーを徐々におとしていき体調を整え、ファスティング中に十分な量の「ファスティングドリンク」を摂取することで予防することができます。

めまいがでた場合は、「ファスティングドリンク」の摂取量を増やしたり、具無しの味噌汁を飲んでみましょう。もし症状が軽くならない場合はファスティングを中断しましょう。

○空腹

ファスティング中に空腹に耐えられなくなった場合は水や「ファスティングドリンク」の摂取量を増やしてみてください。

また具無しの味噌汁や昆布茶を飲むのも良いでしょう。それでも空腹感が治まらない場合は、野菜スープがおすすめです。

細かく野菜や根菜を刻んだものをしっかりと煮込んだ野菜スープは体が温まり、空腹感を抑えるだけでなく、しっかりと必要な栄養も摂取できます。

●回復食期間

ファスティング期間の3日間お疲れさまでした。

といっても、「ファスティング」はこれで終わりではありません。むしろ、ファスティング後の回復食期間が「ファスティング」の成功に関わる最も重要な期間なのです。

ファスティング後の体は吸収能力が非常に高くなっています。また3日間固形物を食べていないため、いきなり通常の食事に戻すと、消化不良、胃痛、腹痛、吐き気などの体調不良になってしまいます。

ファスティング日数＝回復食期間日数

となるよう回復食期間を設けます。

回復食期間では、食事量や内容を徐々に普通の食事に戻していきます。

<回復食の例>

- 1 日目朝:重湯もしくは薄味の味噌汁
- 1 日目昼:柔らかいおかゆ／具無し味噌汁
- 1 日目夜:柔らかいおかゆ／野菜の味噌汁／糟漬け

- 2 日目朝:野菜の味噌汁
- 2 日目昼:おかゆ／豆腐もしくは納豆／野菜の味噌汁／糟漬け
- 2 日目夜:柔らかいご飯／野菜の煮物／野菜の味噌汁／納豆／糟漬け

- 3 日目朝:野菜の味噌汁
- 3 日目昼:ご飯／納豆／野菜の味噌汁／野菜の煮物／糟漬け
- 3 日目夜:ご飯／小魚／野菜の煮物／野菜の味噌汁／納豆／糟漬け

<おもゆの作り方>

生米と水が1:10になるよう分量調整します。
鍋に入れ、中火で沸騰するまで火にかけます。
沸騰したら弱火にしてなべを丁寧に混ぜ、
蓋を少しずらして30分火にかけます。

30分経ったら、熱いうちにざるにあげてこします。
このこした液体部分がおもゆです。

以上が、「ファスティング」の具体的なやり方です。
一度読んだだけでは、なかなか理解しにくいと思いますので、
実践しながら、読み返していただければ幸いです。

それでは、次のページからは、
「ファスティング」における注意点について解説します。

5. ファスティングの注意点

実際に「ファスティング」をおこなう前に注意すべき点がありますのでここで説明します。

●ファスティングをやらない方がいい人

「ファスティング」は、成長期である 16 歳以下の方や、体力が衰え始めている、60 歳以上の方にはおすすりめしません。

成長期に「ファスティング」をして食事をカットしてしまうと、必要な栄養が摂取できず十分な発育ができなくなってしまう可能性があります。

また体力のない人が「ファスティング」をおこなうと体に大きな負担がかかってしまいます。

その他にも、持病があつて薬を服用している方や、妊娠中の方も「ファスティング」はおすすりめできません。

●好転反応

ファスティング中は、好転反応という体調の変化がおこる場合があります。

好転反応は、体内から毒素を排出する際に、排出する流れの中で毒素が血液中に押し出され、一時的に汚れた血液が全身に回ることで起こる体調不良と言われています。

つまり、好転反応が出るということは「ファスティング」が成功している証拠といえます。しかし、症状がひどい場合は、好転反応によるものではない可能性もありますので、その場合は即「ファスティング」を中止してください。

※好転反応による主な症状

- ・頭痛
- ・めまい
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・肌荒れ
- ・喉の腫れ
- ・吐き気

●長くやればよいというものではない

「もっと痩せたい！」などと思い、最初からファスティング期間を4日以上に伸ばそうとする人が少なくありません。

気持ちはわかりますが、
長期的な「ファスティング」をおこなうためには、
より徹底したファスティング計画が必要になります。

慣れていない人が長期間の「ファスティング」を行うと、
リバウンドの可能性が高くなるだけでなく、
体調不良や生理不順といった、
健康上の深刻なトラブルを生む可能性があります。

ですので、慣れていないうちに、
栄養管理士等の専門家の指導が無い状態で、
4日間以上のファスティングをおこなうのは避けましょう。

●リバウンドしないために

ダイエットでよくあるのがダイエットをしている時は痩せたのに、
ダイエットをやめたとたんにリバウンドした、ということです。

「ファスティング」にもこれはあてはまり、
リバウンドする方もいらっしゃいます。
しかしこれはファスティング直後である復食期の
食事内容に難点があった可能性が大です。

実は「ファスティング」で最も重要なのはこの復食期です。
ファスティング直後の全身の細胞はリセットされており、
余計な毒素は全て排出した状態で、
これから来るものは全て吸収するスポンジ状態になっています。

スポンジのように吸収が良い状態になっているところに、
すぐに普段通りの食事内容に戻したり、
高カロリー、高脂肪、添加物たっぷりの食品を多量に摂取すると、
それらを体が必要以上に吸収してしまい、
リバウンドしてしまうのです。

せっかく「ファスティング」で体の中をリセットしたのに、
これでは意味がありません。

ファスティング直後の復食期では体を少しずつ慣らしつつ、
体質に合わせた良質な栄養素を摂取していくことが重要です。

●食事内容に配慮する

「ファスティング」の前には、
体を準備させるための準備期があります。
この準備期には体に負担をかけにくい食事を摂るのですが、
これは食事の量を減らせばいいというものではありません。

準備期には良質なビタミンや植物性タンパク質等を
きちんと摂取することが大切です。

ファスティング後に肌がカサカサになった場合は、
準備期等の食事、水分補給に難点があり、
デトックスがきちんとできていない可能性が考えられます。

●ファスティング中のNG 食品

ファスティング中にNG とされる食品を摂取すると
消化酵素が十分に温存できず、
ファスティング効果が低下してしまいます。

ファスティング計画を作る前に必ずチェックし、
NG食品を避けてください。

【高GI食品】

GI 値とは、摂取した食品が糖に分解され血糖値が上がるスピードのことを指します。

血糖値が急激に上がるとインスリンが分泌されるのですが、このインスリンの過剰な分泌が肥満の原因になることは前述した通りです。

以下の高 GI 食品は血糖値を急上昇させやすいので、ファスティング中には避けた方が良いでしょう。

- ・もち
- ・うどん
- ・はちみつ
- ・じゃがいも
- ・コーンフレーク
- ・チョコレート

【アルコール、たばこ】

アルコールは消化器官を強く刺激し、代謝の要である肝臓に大きな負担をかけてしまいます。

アルコールの分解には時間がかかり、ほんの少しの飲酒でも、肝臓は、6時間以上もアルコール分解のために働かなくてはならないのです。

またタバコも同様に内蔵を疲弊させ血流を悪化させてしまいますので、ファスティング中は禁煙しましょう。

【動物性たんぱく質】

動物性タンパク質を摂取すると、体内の消化酵素が多量に使われてしまいます。

ファスティング中は排出機能に酵素を多く回すためにも、乳製品等の動物性タンパク質を含む食品も避けましょう。

- ・豚肉／鶏肉／牛肉
- ・牛乳
- ・チーズ
- ・バター 等

【高脂肪食品】

脂肪を多く含む食品を摂取すると消化酵素を多量に使われてしまうため、ファスティング中は避けましょう。

- 揚げ物類
- バター、マーガリン
- ナッツ類
- アボカド
- ココナッツミルク
- ドレッシング類

【カフェイン入り飲料】

カフェインは刺激物ですので、
ファスティング期間中の内容物があまりない状態の
敏感な胃腸には、通常より強く作用し、
炎症などの胃腸障害の原因なる可能性があります。

ファスティング中はカフェインが入っている飲み物は
避けた方がよいでしょう。

- 紅茶
- コーヒー
- 緑茶

【ガム、飴】

お腹が減っている場合、空腹感をごまかそうと飴をなめたり、ガムを噛む人がいますが、ファスティング中は NG です。

飴をなめたりガムを噛むことで食欲が抑えられることもありますが、舌やあごを動かすことで唾液や胃液が盛んに分泌されてしまいます。

通常的生活をしていて胃の中に食べ物がある場合は消化を助けることに役立ちますが、ファスティング中のように胃の中に食べ物が入っていない場合は、胃液によって胃に負担がかかってしまうことがあります。

以上が、ファスティングの注意点です。こちらも、一度読んだだけでは、なかなか理解しにくいと思いますので、実践しながら、読み返していただければ幸いです。

それでは、次のページからは、最後の仕上げ。ファスティング中にオススメの飲み物について解説します。

6. ファスティング中に オススメの飲み物

「ファスティングドリンク」には、色々種類があります。
自分の好みや予算によって使いやすいものを選んでください。

1. 酵素ドリンク

「ファスティング」といえば、酵素ドリンクというくらい、
メジャーな「ファスティングドリンク」です。

人間の体は消化、吸収するのに酵素を必要としますが、
それを補給することができるため、
ファスティング中の毒素排出効率がアップします。

甘みや適度な栄養があるため、
血糖値が急激に下がることが無く、空腹感をあまり感じずに
「ファスティング」をおこなうことができます。

≫ 個人的にオススメの酵素ドリンクはコチラ

※そのままでも飲めますし、炭酸水に割って飲むと美味しいです。「調味料」として、味噌／ソース／だし汁／ドレッシング等に混ぜることもできます。

2. コールドプレスジュース

コールドプレスジュースは熱を加えないで作ったジュースです。市販の野菜ジュース、果物ジュースは加熱殺菌処理されているため、熱に弱いビタミンや酵素が壊れてしまっています。

熱を加えずに作ったコールドプレスジュースであれば酵素やビタミンをたっぷり摂取することができます。

こちらもデメリットはコストがかかることです。

3. 甘酒

最近注目されているのが甘酒です。

甘酒は発酵食品で飲む点滴ともいわれている栄養価の高い飲み物です。

甘酒には酒粕を水で溶いて砂糖を加えたものと、米麴の発酵作用を利用して米から作る米麴甘酒があります。

ファスティングに向いているのは米麴甘酒です。米麴甘酒は砂糖が含まれていないのにかなりの甘みがあります。

甘酒にはビタミン B 群、ブドウ糖、鉄分、カルシウム、パントテン酸など様々な栄養が含まれていますが、「ファスティング」に向いているのが、豊富にアミノ酸が含まれていることです。

アミノ酸はたんぱく質の構成要素であり、甘酒を飲むことで、ファスティング中に不足しがちなたんぱく質の補給ができます。これにより、体脂肪だけを落とし、筋肉量をキープすることができるのです。

更に筋肉を落としたい場合は、豆乳とプロテインを組み合わせる方法があります。

- 成分無調整の豆乳 300ml
- 米麴甘酒 100ml
- プロテイン 各プロテインの適量

この3つを混ぜた「ファステイングドリンク」を
1日3食に置き換えます。

これにより筋肉量を減らさず体脂肪だけを落とすことができます。
こちらの「ファステイング」はデトックスよりも
ダイエット目的の方におすすすめです。

甘酒を「ファステイングドリンク」にする際の注意点があります。
それは、加熱しないこと。

加熱してしまうと、酵素やビタミンなどが
失われてしまいますので人肌程度の温度で飲みましょう。

以上が、ファステイング中にオススメの飲み物です。
参考になりましたら幸いです。

7. まとめ

最初にも述べましたが、人それぞれ体質／健康状態は違いますので、「絶対に正しい！」というものはありません。あくまで参考事例の一つです。

実際にご自身で体感されてみて、

「こんな効果があったな」

「カラダの調子、いいかも」

「この飲み物は、私には合わないかもな」

「この方法なら、私は続けられるかも♪」

といった感じで、判断していただければと思います。

「ファスティング」を通して、

あなたの生活が、より豊かになることを願っております。

8. 全ては、つながる

今回は、「ファスティング」に焦点をあてて解説致しましたが、『Synchronic』（シンクロニック）では、「本来の自分」を取り戻すことにつながっていると考えています。

他にも、

- ミニマリズム
- デトックス
- ファスティング
- エシカル
- デジタル・マーケティング

等々、様々なトピックを取り扱っているのですが、「本来の自分」を取り戻し、良い御縁を育むことが本当の目的です。



●余分なモノやエネルギーを削ぎ落すことで、「本来の自分」を目醒めさせて、発信／活動をする。



●「本来の自分」として発信／活動をすると、それに共鳴したヒト／モノ／コトが集まってくる。



●Synchronicity (シンクロニシティ) が起こりやすくなる。

という仕組みです。

是非、そういった視点で、
他の書籍や、公式メディアのコンテンツも
参考にしていただければ幸いです。

☆シンクロニスト／ミニマル起業家
東條茜音(とうじょうあかね)
運営サイト: [AkaNe Official Site](#)

☆ミニマルライフ・デザイナー
【Ai】(アイ)
運営サイト: [【Ai】Official Design Store](#)

【販売権】について

『ファスティング』美容健康術を販売してみたい方は、
【販売権】（ライセンス）もあわせてチェックしてみてください。



【利益100%還元】
あなたも販売できる。

販売権



※画像はイメージです。

≫ [詳細はコチラ](#)

【推奨環境】

最新のAdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

●著作権について

本作は、著作権で保護されている著作物に当たります。

●本誌の取り扱いについては以下の点にご注意ください。

本誌の著作権は、発行者「Ai」「東條茜音」(以下著作者)にあります。

著作者の許可なく、本誌の一部または全部を、改変・修正・書換え等する事を禁止します。

●損害賠償

クライアントが本契約に違反した場合、直ちに著作者に対して、
出版権、著作権、著作隣接権の侵害として1000 万円の金額を支払うものとします。

●その他

本誌の情報より、いかなる損害が生じたとしても、著作者は一切の責任を負いません。
すべて自己の責任でおこなうこととします。

本マニュアルの改変・修正・書換え等を発見された方は、
下記連絡先まで速やかにご連絡ください。

⇒[お問い合わせはコチラ](#)