

ファスティングプログラムガイドブック

PROGRAM

FASTING

Guidebook



実施
期間

氏名

 Fasting Meister

ファスティングで、変わる。

“生き方”を変える健康メソッド

ファスティングで カラダを変える。 人生が変わる。

当協会が推奨する『ミネラルファスティング』は、カラダの中を大掃除する、独自の健康法です。カラダ本来の解毒力や免疫力を復活させることで、体内に溜まってしまった老廃物や毒素を自然に排出できるようになります。

その結果、頭もカラダもすっきりして五感が敏感になり、「脳力」もアップ。

心まで前向きになって、新しい毎日が始まります。

頭 スッキリ

- 頭がすっきりして冴えてくる
- 集中力が高まる
- 記憶力が高まる

心 サツパリ

- 爽快感がある
- 物事に動じにくくなる
- 前向きになる

体 ハツキリ

- 疲れにくくなる
- ダイエット効果がある
- 体が軽く感じる

ファスティングによるリセット&デトックス効果

リセット効果

内臓を休ませる

高脂肪・高タンパク質の食事や食べ過ぎ、アルコールや喫煙などで内臓は疲労しています。ファスティング中は、消化にほとんどエネルギーを使わないので、内臓が休まります。

味覚や嗅覚が鋭くなる

ファスティング終了後には味覚が敏感になり、素材そのものの味が感じられるようになります。飲酒量が自然に減ったり、ラクに禁煙できた人もいます。

肺がきれいになる

大気汚染やタバコの煙などで、肺はダメージを受けています。ファスティングによって免疫力が復活すると有害物質の侵入を防ぐことができるため、肺がきれいになります。

免疫力がアップする

ファスティングによって内臓がきちんと休まると、白血球が活性化して免疫力が高まります。

デトックス効果

有害物を排出する

体内に入り込んできた有害物質は、脂肪に蓄積しやすい特性を持っています。ファスティングで脂肪燃焼を促進させることで、デトックス効果が期待できます。

大腸がきれいになる

ファスティングによって体内の大掃除が始まると、大腸内の残留老廃物も排出されて、腸内環境が整い、きれいな腸に変わっていきます。

肝機能が改善する

過剰な食品添加物や化学物質は、有害物質を解毒する肝臓の大きな負担となります。しかしファスティング中は、新たな有害物質が入らないため、体内に蓄積したものの解毒に専念でき、肝臓の働きが改善されます。

脂肪が燃える

ファスティング中は、消化よりも代謝にエネルギーを使うため、脂肪が燃えやすくなります。体重が減少するほか、アレルギーなどの原因でもある脂肪酸のアンバランスも改善されます。

効果が生まれる仕組み ~そのカギは「代謝酵素」~

■ファスティングで代謝酵素を増やす

代謝酵素と消化酵素。いずれも生命活動に欠かせない酵素ですが、体内では一定量しか産生されません。

しかし飽食の現代、ほとんどが「消化酵素」にまわされ、「代謝酵素」は不足気味になりがちです。

現代人は
代謝酵素が
不足気味...

通常時の酵素比率

消化酵素

代謝酵素

ファスティング時

代謝酵素

2つの酵素と
そのはたらき

代謝酵素

新陳代謝・有害物質の除去
免疫力向上・細胞の修復
細胞のリセットのための酵素

消化酵素

食べ物を消化分解し
吸収するための酵素

■代謝酵素のはたらきを高めること

正しいファスティング(=食事を抑える)を行うと、消化に費やしていた分の酵素までが代謝酵素として使えることとなります。

その結果、新陳代謝やデトックス機能が活性化。傷んだ細胞の修復を促し、細胞レベルでのリセットが可能になります。

美容やダイエットはもちろん、免疫力向上・体質改善など、様々なメリットが生まれます。

ミネラルファスティングとは

「食べない」だけのファスティングではありません。

栄養療法+断食=『ミネラルファスティング』

ミネラル ファスティング ならではの

5³の ポイント

3 体のサビ止め(抗酸化栄養素)を 十分に摂る

ひとくちに抗酸化栄養素といっても、さまざまな種類があります。ビタミンA・C・Eなどのビタミン、亜鉛やセレンウム(セレン)などのミネラルがその代表例です。

ミネラルファスティングの特製ドリンクには、これらに加え、野菜や果物、ハーブ特有のファイトケミカルという抗酸化成分群も含まれています。これらが何重ものバリアとなって、活性酸素から身を守ってくれるのです。

1 体内のミネラルバランスを 維持する

ミネラルファスティングでは、ミネラルをはじめとする微量栄養素を豊富に、そしてバランスよく含んだ『ファスティング専用』に開発された特製ドリンク』を利用します。必要なミネラルを“食べないで食べる”ことができ、カルシウムやマグネシウムをはじめとする、体内のミネラルバランスの改善にも役立ちます。

2 体内の脂肪酸バランスを 維持する

脂肪燃焼に伴い、摂取法により体内(細胞)に蓄積したオメガ6や、トランス脂肪酸を追い出すことで、オメガ3との必須脂肪酸同士のバランスの是正が期待できます。

脂肪燃焼のためにはミネラルやビタミンが不可欠です。

4 発酵食品を十分に摂る

和食の中で、古くから受け継がれてきた発酵食品は、酵素や微生物の働きによって、ある程度消化された状態にあります。体内に入る時点で消化の下準備が来ているため、体内の消化酵素やエネルギーが節約できます。

なお、微生物は発酵の過程でアミノ酸・クエン酸などの有機酸を合成しています。そのため、納豆や味噌・漬物などを食べる時は、塩分が過剰にならないように注意しましょう。

5 腸と肝臓の健康状態を高める

代謝酵素の有効活用。消化に負担をかけない。こうしたファスティング効果が、腸の健康と活性に直結することは、言うまでもありません。肝臓に対しても同様です。食べ物や有害物質が一旦ストップし、さらには仕事を手伝ってくれる助っ人(微量栄養素)が現れることで、日々フル稼働の肝臓も、ホッとすることでしょ。

全身の健康状態を左右する、腸と肝臓の健康をサポートするのがファスティングの効果です。

脂肪燃焼

ファスティングの最大目的は脂肪燃焼。化学物質、重金属、薬物などの有害物質は脂肪組織に蓄積されやすい特性があり、神経系、免疫系、内分泌系などに計り知れないほどの悪影響を及ぼします。

ケトン体

(治療・α波…ハッピーホルモン)

脂肪を燃焼させる際に「ケトン体」が発生します。α波の発生を促し、中枢神経系の改善が期待できます。

ファスティングはオイル交換

現代人は体内の脂肪酸のバランスが、オメガ6系脂肪酸(リノール酸)に偏りがちです。それを改善するためには、まず体内のオメガ6系脂肪酸を燃焼させる必要があります。そのあとに、αリノレン酸(オメガ3)を摂ることが望ましいのです。

脳腸相関

腸がきれいになると、腸から脳へ刺激が伝わり、脳の機能が飛躍的に向上します。

長寿遺伝子の活性化

ファスティングによる「適度なストレス」によって長寿遺伝子(サーチュインなど)が活性化します。その結果として「健康・長寿」が期待できます。

頭スッキリ

ファスティングをすると「オレキシン」というペプチドホルモンが分泌されます。その効果によって頭が冴え、思考力・活動力が向上します。

ファスティングに欠かせない3つの栄養素

ファスティングで 安全・確実に効果を得るために。

マグネシウム

体内のあらゆる代謝に関与する成分。
代謝をアップし、疲れた体を回復。
気持ちも落ち着かせる。

マグネシウムは300種以上の酵素の補酵素として、重要な役割を持っています。体内のあらゆる代謝に関与していると言っても過言ではない栄養素です。

マグネシウムは細胞の代謝はもちろん、エネルギー生産においても欠かすことができない成分です。ファスティングによる細胞の生まれ変わりを促し、少ないエネルギーを効率よく利用する役割もあります。また、ファスティング中のリラックス効果も期待できます。



MSM

(メチルスルフォニルメタン)

硫黄成分による解毒の促進。
関節・皮膚・髪質へのサポート。
腸内環境の改善にも不可欠。

体を動かす上で大変重要な、血液中の糖分(血糖値)。特にファスティング中は、効率よく糖分を利用する必要があります。その役割を担うのが有機硫黄成分であるMSMです。

MSMは、メチオニンやシステインなど解毒効果のある含硫アミノ酸の構成要素でもあり、ファスティングの解毒効果をより高めます。さらにはコラーゲン合成の促進、関節痛の炎症抑制など、ファスティングによる女性の「生まれ変わり」に深く関わる重要な栄養素です。

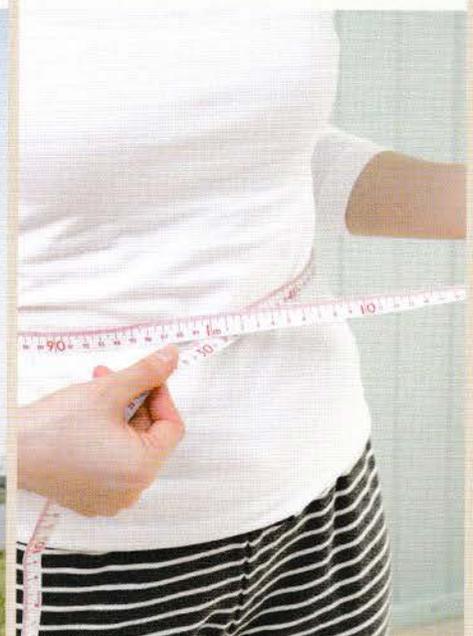


L-カルニチン

毒素は脂肪にたまりやすい。
脂肪の燃焼促進により
毒素の解毒をサポート。

L-カルニチンは、脂肪の燃焼を促進させる成分です。実は、カドミウムや水銀といった有害重金属(=毒素)は、脂肪細胞の中に溜まりやすい傾向があります。そのため脂肪の燃焼を促す効果は、有害重金属の効率的な解毒をサポートする成分でもあると言えます。

L-カルニチンは「脂肪の掃除と同時に解毒を可能にする」という、ファスティングの効果として多くの人が求める2つの作用と密接に関わっている、とても重要な役割を担う成分です。



ファスティングの効果

ダイエット効果はあくまでも「おまけ」です

ファスティングが起こす10のこと

1 お腹がグーグー

食事が流れてこないとお腹は「モチリン」という消化ホルモンを出して胃を収縮させ、まだ胃に残っているかもしれない食べ物を小腸に送り込ませようとします。

2 若返りスタート

モチリンの次にグレリンというホルモンが出ることで成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンが「若返りホルモン」で、どんどん魅力的に若返ります。

3 サーチェイン遺伝子スイッチON 「断食から12時間以降後、修復スタート」

サーチェイン遺伝子は空腹の状態では活性し、体中の遺伝子をスキャンし、傷ついた細胞を修復し始めます。

4 内臓脂肪燃焼

(ファスティングから2~3日後、血管の大掃除スタート)

筋肉内のグリコーゲンを使った後、内臓脂肪が燃え始めます。その時に奇跡のホルモンと呼ばれる「アディポネクチン」が分泌され血管を掃除し若返ります。

5 脂肪の燃焼によって、脂肪毒が放出される

脂肪細胞の中にあるウイルスや病原菌などがファスティングにより脂肪細胞から出て尿や便となり排出されます。

6 デトックス

代謝の働きによって、汗をかいただけでは排出できない細胞内に入ってしまった有害ミネラルを細胞外に排出します。

7 細胞の修復スタート

ファスティングによりHSP(ヒートショックプロテイン)が増え、傷ついた細胞を活発に修復します。

8 腸内環境のリセットと免疫力アップ

腸内細菌のバランスが整い、宿便が排出されることで小腸がきれいになり、免疫力が上がります。

9 血液サラサラ

食物繊維や酵素の多い食事をとることで宿便が排泄され、血液がサラサラになります。

10 肺をきれいにする

肺の細胞を修復し、酸素の供給がスムーズになることにより、細胞が活気づいてエネルギーを生み出す力が大きくなります。

リセット&デトックス

ファスティングプログラムの流れ

朝食・昼食・夕食・就寝前にファスティングドリンクと、水(1日合計で約1.5L)を飲みましょう。

ファスティング前(準備期)と後(復食期)には、「有機亜麻仁油」も合わせて摂取することもおすすめします。

準備期

[2日間]

マゴワヤサシイを
基本とした和食
+
酵素ドリンク適量
+
有機亜麻仁油(便秘気味の方)

ファスティング期

[3日間~]

朝食/昼食/夕食/就寝前に、
ファスティングドリンクをお飲み下さい。

ファスティングマイスターからのアドバイス

復食期

[2日間以上]

マゴワヤサシイを
基本とした和食
+
酵素ドリンク適量

ファスティングQ&A ~ファスティングの不安を解消！マイスターからのアドバイス~

Q1 なぜファスティングは7日間がいいの？

エネルギー源がブドウ糖から脂肪燃焼に変わった副産物として、ケトン体が出始めるのが3日目頃になります。ケトン体が出ることにより、内臓脂肪燃焼やデトックスの効果が大きく期待できるためです。

Q2 ファスティング中の運動は全くダメ？

普段は代謝を上げるのに運動は最適ですが、ファスティング中はカロリーが少ないため、運動をすることでエネルギー不足になります。またファスティング中は、身体が省エネモードになっているために、運動はかなりの負担になります。ストレッチや散歩程度の運動にしましょう。

Q3 ファスティング中の寒気について

ファスティング中は身体が省エネモードになります。そのため低体温になりやすく、寒気を感じる場合があります。厚めの服を着たり、温かい飲み物を摂るなどで、体温調整をしましょう。

Q4 ファスティング中に排便がない…

ファスティング中の自然排便は、デトックスとしてとても重要になります。普段から毎日の排便がない方は、準備期に亜麻仁油やマグネシウムを摂ることをおすすめします。そのマグネシウムがたくさん入っているマナ酵素を、準備期から積極的に摂るのも効果的です。どうしても排便がない方は、まずは1日ファスティングから始めて、身体を慣らしていくのも方法の1つです。

Q5 生理中でもファスティングはできるの？生理不順になることは？

準備期・復食期共に可能ですが、なるべく避けた方が無難です。生理中はホルモンバランスの崩れや、身体の弱い部分に痛みが出るため、生理痛の症状が強くなることもあります。ファスティング後に生理不順になる場合もあります。女性ホルモンの多くは脂肪から作られますが、ファスティングによって細胞内の脂肪の入れ替わりが起こるためです。でも、その状態は長く続いても3ヶ月程度。その後は自然に元に戻ります。

Q6 ファスティング中の倦怠感やだるさ・頭痛が起こるのはなぜ？

低ナトリウム状態になることで起こります。普段から食生活が乱れている人に起こりやすいと言われます。この症状はファスティング中の過程ですので、ご安心ください。辛い場合はマナ酵素を多めに摂取するか、多少の塩分を摂るといいでしょう。

Q7 ファスティングをすると表情シワや胸が小さくなるって本当？

確かにファスティング中は身体を休めているため、筋肉量が低下しやすくなります。気になる方は、普段からその部分を重点的にトレーニングしておくことをおすすめします。「—筋肉量が落ちて、シワや胸が小さくなる—」その現象は、この先の老化過程で、筋肉が減少すると必ず起こるものです。筋肉がつきやすい年齢のうちからトレーニングしておけば、その進行を遅らせることは可能です。身体の老化対策に心がけましょう。

Q8 ファスティング中の吐き気

胃酸の分泌により、吐き気をもよおすことがあります。身体が落ち着くことで治まりますが、吐き気が止まない場合は途中で中止し、1日ファスティングから身体を慣らしていきましょう。

Q9 好転反応について

ファスティング中に、吹き出物や口内炎ができる場合があります。でもそれはデトックスが進んでいることの表れであり、ここを境に良くなる(好転する)サインでもあります。こうした症状が起こる理由としては、
①細胞の入れ替わりが活発になり、壊れた細胞の物質(老廃物)が大量に血液中に流れ込んだから
②新陳代謝の過程で炎症が起きたから
などがあります。好転反応とは言え、どうしても気になる場合は一旦ブレイクして、半断食から身体を慣らしていきましょう。

Q10 ファスティングはどれくらいの頻度で行えるの？

ファスティングを終えた後は、定着期が必要です。出来ればファスティングが終わってから1ヶ月程度の間隔をあげるといいでしょう。

4

ポイントは「マゴワヤサイ」食事

長寿国・日本の秘訣

準備期・復食期にはマゴワヤサイ食材を

食卓から始まる食育。



日本が長寿国になれたのは、「マゴワヤサイ」の食事による様々な恩恵(生活習慣病予防、コレステロールのダウン、老化予防、皮膚・粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなど)があったからと言われていいます。

当サロンが推奨するファスティングプログラムでも、準備期はもちろん、復食期以降の食事にも「マゴワヤサイ」食事を実践されることをおすすめします。

アンチエイジングに効果的

マグネシウム・カルシウム・鉄・亜鉛などが豊富なゴマ類。骨を丈夫にしたり、肌をキレイに保つなど、子どもや女性は特に、意識して摂取したい食材です。弱った肝機能の強化、肥満や動脈硬化の予防などの効果がある上に、豊富な抗酸化栄養分はアンチエイジングにも役立ちます。

ゴマ
種子類

種類も効果も豊富な食材

抗酸化ビタミンが豊富な緑黄色野菜、免疫システムを活性化させる淡色野菜など、野菜それぞれに様々な栄養素があります。だからこそ、多種類の野菜をバランスよく食べるのが理想的。同じものばかりでは栄養が偏るだけでなく、特定の野菜に含まれる残留農薬を大量に取り込んでしまうリスクもあります。

ヤサイ

食物繊維が病気を防ぐ

低カロリー＆食物繊維のかたまりであるきのこ類。カリウムやビタミンB群のほか、免疫力をアップさせるベータグルカンが豊富。また紫外線に当たるとビタミンDに変わるエルゴステリンが多いのも特長(干しシイタケに多く含まれる)。カルシウムの吸収率を上げる成分なので、骨粗しょう症の予防にも効果的。

シイタケ
きのこ類

身体を構成する栄養素

身体組織や細胞を作る良質なタンパク質を豊富に含むのがマメ類。ビタミンB群・マグネシウムも豊富で、まさに一粒一粒が良質な『代謝&細胞作りの天然サプリ』。中でも味噌・納豆・豆腐の原料である大豆は、豊富で多様なアミノ酸を含み、イソフラボンという活性酸素除去成分も豊富な、必要不可欠な食材です。

マメ類

ミネラル豊富な海の幸

ビタミン・ミネラルを多量に含む海藻類。食の欧米化により、その摂取量が減ったために、日本人の高血圧や脳卒中などが増えたとも言われています。ホルモンの材料となるヨウ素や、海藻にしかないフコキサンチン(抗酸化作用成分/抗がん作用で注目)など、見逃せない栄養素をふんだんに含んだ食材です。

ワカメ
海藻類

血管&脳に不可欠な食材

イワシやアジ・サバ・ブリなどの『青魚』に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)という不飽和脂肪酸は、動脈硬化や脳血栓・心筋梗塞といった血管の病気を予防する効果があります。またDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や神経組織の発育、機能維持に不可欠。いずれも体内では作れない、重要な成分です。

サカナ

メリットごろごろ、いいことづくめ

食物繊維が腸内環境を整える=便秘予防というイメージですが、腸がキレイになる→ミネラルの吸収率アップという重要な意味もあります。カリウムはストレス対策に有用。山イモ・里イモのネバネバ成分=ムチンは、肝臓・腎臓の機能強化に貢献。さらにイモ類のビタミンCは熱に強いなど、いいことづくめの食材です。

イモ類

復食期のメニュー例

- 以下のメニューの他に1日目～3日目は1日20～30mlのファスティング用ドリンクを飲んで、強い乳酸菌ポリフェノール、ビタミン、ミネラルを補い、最高の腸内環境にしましょう。
- 水分は1日1.5L～2L摂るようにしましょう。
- 3日目からは亜麻仁油を大さじ1～2杯飲むと良いでしょう。
- リバウンドを避ける為にもしっかり咀嚼(30回以上)しましょう。

復食期メニュー例A

	1日目	2日目	3日目
朝	重湯又はとろとろのお粥 ごま塩(最低限の味付け)	お粥 ごま塩(最低限の味付け)	玄米ご飯(柔らかめ) 大豆と根菜の煮物 ぬか漬け
昼	お粥 ごま塩(最低限の味付け)	お粥 とろりいものお吸い物	玄米ご飯(柔らかめ) 青菜のごまあえ 亜麻仁油オクラ納豆
夜	さつまいものお粥 塩分控えめの梅干し (梅干しの酸が消化を補助)	お粥 人参と大根の煮物	玄米ご飯(柔らかめ) じゃがいものお味噌汁 (具材を細かく切る) きゅうりの酢の物

※梅干しはすっぱい方が消化酵素の分泌を促してくれますので、ハチミツに漬けた甘いものよりシソ梅などのすっぱいものがおすすめです。

復食期メニュー例B

	1日目	2日目	3日目
朝	スッキリ大根 (右欄記載)	ファスティング用ドリンクのみ 又は野菜、フルーツなどサラダやスムージー	
昼	サラダやスムージー (人参、リンゴ等) すりおろし野菜 (大根、キュウリ、人参等)	ご飯(発芽玄米や雑穀入り) 味噌汁(野菜、海藻、きのこ) ぬか漬け	マゴワヤサイ + 玄米 を基本にしてください
夜	野菜スープ、サラダ、フルーツ 海藻類やぬか漬けなど	ご飯(発芽玄米や雑穀入り) 味噌汁、根菜の煮物 (薄い味付け) ぬか漬け	マゴワヤサイ + 玄米 を基本にしてください

※ダイエットを目的とした場合、炭水化物は2日目以降がおすすめです。

復食期メニュー例C

	1日目	2日目	3日目
朝	大根やりんごのすりおろし 野菜フルーツのスムージー	ファスティング用ドリンクのみ 又は野菜、フルーツなどサラダやスムージー	
昼	サラダやスムージー すりおろし野菜 又はざるそば	ご飯(発芽玄米や雑穀入り) 味噌汁(野菜、海藻、きのこ) ぬか漬け	マゴワヤサイ + 玄米 を基本にしてください
夜	野菜具だくさんの味噌汁 (手や大根、人参、玉葱、海藻など) サラダ、ぬか漬け	ご飯(発芽玄米や雑穀入り) 漬物、味噌汁(野菜、海藻、きのこ) 煮物(大根、人参、椎茸、きぬさや、 インゲン)	マゴワヤサイ + 玄米 を基本にしてください

※かけそばや、ざるそばは汁がしょっぱく感じます。水やお湯で味を調整してください。

おすすめレシピ

レシピ提供
銀座支部

安易に、我流でファスティングを実践して、思いもよらないトラブルに…。そうなる理由の一つは、断食の前後、準備期/復食期の重要性を正しく理解していないから。ファスティングマイスターのアドバイスを受け、個々人に合った準備期&復食期を過ごすことが、とても大切です。

材料
□野菜:お好みで
□オリーブオイル:少量
□塩:少々

作り方
①大きめに野菜を切り、少量のオリーブオイルで両面を焼き色がつくまで軽く焼く。
②仕上げに塩少々をふって出来上がり!



●グリル野菜

材料
① □ご飯:1/2膳 □水:200cc
□シーフードミックス:適量
□しめじ:少々
□ホールトマト缶:大さじ3
② □塩、コショウ、オリーブオイル:各小さじ1

作り方
①を鍋に入れて煮立たせ、そこから弱火でコトコト5～6分煮込む。
②②を入れ、よく混ぜる。



●シーフードリゾット

スッキリ大根

たっぷりの水分と大根の食物繊維、梅干しの酸などを摂ることで腸を活発に動かし胃から腸を一気に洗い流すファスティング後の最後の消化管洗浄の儀式的な回復食です。

材料
□大根:1/3本(短冊に切る)
□だし昆布:適量
□水:2L
□しそ梅干し(たたき梅にする):3個
※梅干しが苦手な方は天然塩約9g(小さじ2杯弱)
□リンゴ、きゅうり:お好みで

作り方
①大根とだし昆布を水に入れ、40分ほど(やわらかくなるまで)茹でるだけ!
※茹で汁はあとで使います

食べ方
①コップ1杯のミネラルウォーターを温めてゆっくり飲む(300ml)
②どんぶりにたたき梅を入れ、お湯を300ml注いで作った梅湯をゆっくり飲み干す
③柔らかく茹でた大根を「良く噛んで」食べる(噛むことが重要)
※味噌を添えてもよい。お好みで用意したりんご、きゅうりも良く噛んで食べる
④大根の茹で汁300mlにたたき梅を入れ、大根の茹で汁の梅湯を飲みながら、さらに大根を食べる
⑤③～④を合計約3回行う

食べる時のポイント

- ★40分～60分の時間をかけてゆっくりと食べます。
- ★かなりの水分量になりますが、この食事を摂ると1時間ほどで便意をもよおします。
- ★食べる時間と排便の時間を考えると、2時間ほど必要ですので朝が難しい方は夕食でも大丈夫です。その場合は朝、昼はファスティングドリンクと水やルイボスティなどで過ごしてください。

- 梅湯は胃の動きを促すためなのでしっかりと飲んで下さい。
- 2杯目以降の梅湯は大根の茹で汁を入れてください。
- 大根はたっぷり食べてください。大根の食物繊維が腸をきれいに掃除してくれます。
- 食後、60分～90分経っても便意がない場合は、お腹のマッサージや歩いたりしてください。
- 出なくても、後々出るので焦らなくても大丈夫です。