

ファステイング

ルールブック

ファスティングで得られるメリット

1・デトックス作用

新陳代謝が活発化され生活習慣病予防になる

2・脂肪燃焼作用

代謝がアップし脂肪が燃焼しやすくなる

3・免疫力の回復

白血球の働きを良くし免疫力をアップする

4・肝臓を浄化する

肝臓を休息させ解毒作用が高まる

5・腸を浄化する

溜まった毒素を排出し腸内環境を整える

6・血液を浄化する

コレステロール値を下げる

7・味覚を正常にする

本来の味覚に戻り美味しいと感じる

8・ストレスの軽減

体と心の負担が減りストレスも軽減する

9・活力がアップする

活力を感じエネルギーが満ち溢れる

10・集中力がアップする

頭がスッキリし集中力が増す



●ファスティングに向いていない方

- ・妊娠中、授乳期の方
- ・生理中の方
- ・体調を崩している方
- ・極端に痩せている方
- ・薬の服用が必要な方
- ・これまでに脳卒中や心筋梗塞を患ったことのある方
- ・体が未発達な中学生以下のお子様

※当協会で推奨しているファスティングプログラムは、基本的に16歳～65歳の方を対象としています。

●ファスティングの注意事項

【酵素ドリンク（The Fasting）について】

当協会では水だけで行うファスティングは推奨していません。日常生活に支障をきたすほどの体調不良やファスティング後のリバウンドを防ぐためにも、酵素ドリンク（The Fasting）を用いて必要最低限のカロリーと、ビタミン、ミネラルを補給しながら行ってください。

【運動について】

ファスティング期間中は、通常よりも栄養素やカロリーの摂取量が少なくなっているため激しい運動は控えてください。ウォーキングやストレッチなど体を温める程度の軽い運動は、行ったほうがより高いデトックス効果が期待できます。

【入浴について】

体を温めるためにも入浴は問題ありませんが、熱いお湯での長時間の入浴やサウナなどは体への負担が大きいため控えてください。ファスティング期間中はぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

●この様な場合は中止してください

- ・ファスティングをスタートし細胞が活性化すると、頭痛や吐き気・下痢・食欲不振などの初期反応が起こることがありますが、我慢できないほどの体調不良がある場合は、他の問題も考えられますので一旦ファスティングを中止して医師の診断を受けてください。
- ・急に生理になってしまった場合はすぐに中止してください。生理期間を終えた翌日から再開してください。

※健康な方でもその日の体調によってはファスティングを行えない場合があります。
必ず健康状態を確認してから実施してください。



●ファスティング 10の基本ルール

1.準備食と回復食にこだわる

ファスティングの準備食・回復食は油っこいものや肉料理などの消化しにくいメニューは避けてください。

開始前日の夕食（準備食）とファスティング後の食事（回復食）は量を控えめにし、胃腸に負担の少ない「まごわやさしい食」を基本としたメニューにしましょう。

2.1日2リットルの水を飲む

体内に溜まった毒素を排出し代謝をスムーズに行えるよう良質な水は欠かせません。

ファスティング期間中は朝起きたらまず200～400mlの水を飲んで1日をスタートします。

1日2リットル以上の良質な常温の水を10回以上に分けて飲むのが基本ですが、2リットルが難しい場合は1リットルからはじめ徐々に飲む量を増やしていきましょう。

※水は浄水器を通した水やミネラルウォーターがお勧めです。

3.良質な塩分を摂る

水の飲み過ぎは体内の塩分濃度を低くさせる恐れがあります。

塩分を控えすぎるとファスティング前後に頭が痛くなったり、だるくなったり、イライラすることがあります。

精製されていないミネラルが豊富な塩を適量摂取してください。

※塩は海塩の天日干しがお勧めです。

4.生野菜や果物から食べる

準備期間と回復食期間には腹八分目を心がけ、食べる順番も意識し、よく噛んで食べましょう。

まずは、生野菜や果物、納豆やぬか漬けなど、食物酵素が豊富に含まれている食品から先に食べはじめると、後から食べるものの消化を助けてくれます。

また、体が脂質を吸収するのを抑えてくれる作用も期待できます。

5.アルコール・カフェインを控える

飲酒後はアルコールを分解するために大量の酵素が消費されます。

体内の酵素が大量に消費されると、本来必要なところに使われる分が足りなくなりファスティングの効果が得られなくなってしまいます。

カフェインも遺伝子によって代謝スピードが異なるため、期間中はこれらを控えて酵素を温存しましょう。

6.夕食は20時までに済ませる

食事をしてからすぐに寝る習慣は消化不良を招く原因になり酵素の浪費につながります。

また、暴飲暴食や食事後すぐ寝たりしていると、消化器官が休む時間がなくなり様々な体調不良の原因となってしまいます。

ファスティングを成功させるためには、夕食はできるだけ20時までにすませ規則正しい生活を心がけましょう。

7.ダメ食品を避ける

食品添加物を多く含む食品や、肉や魚などの動物性タンパク質は消化不良の原因になりやすく、大量の酵素を消費すると言われています。

ファスティング期間中は、出来るだけ控えるようにしてください。

また、マーガリンや焼き菓子などに使われているトランス脂肪酸、白米やうどんなど腹持ちの良い高GI食品も消化しにくいダメ食品です。精製された白い食べ物より、玄米やそばなど茶色い食べ物を選ぶようにしましょう。

8.空腹感是我慢せず解消する

空腹感があり辛いときは、まず水を飲んで空腹感をやわらげます。

次に、良質の塩や梅干しなど塩気のあるものを少し口に入れ、空腹感がやわらかかどうか試してみてください。

それでも耐えられないほど辛いときは、すりおろした野菜や水分の多い果物を少量摂っていただいてもかまいません。

9.体を冷やさないよう注意する

血液は私たちの体を構成している約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り、老廃物を持ち帰るという働きをしています。

ファスティングの効果を高めるためにも体を冷やさないように注意し、就寝前には半身浴や足湯などで血液の流れを良くしましょう。

冷えを感じやすい方は、散歩程度で良いので軽い運動を生活習慣として取り入れてみてください。

10.質の良い睡眠をとる

健康や美容に良い影響を与える「成長ホルモン」は、寝入ってから2～3時間後に分泌されます。

そのため、睡眠の質が悪いと十分に分泌されず皮膚や内臓の細胞の入れ替わりがスムーズに行えません。

質の良い睡眠を得るためには、食事は就寝の3時間以上前にすませ胃腸を休めておくのが理想的です。

3日間ファステイング

1週間集中チャレンジコース

朝

昼

夜

1
日目

準備食1日目



まごわ
いやし



まごわ
いやし



2
日目

準備食2日目



まごわ
いやし



まごわ
いやし



3
日目

断食1日目



4
日目

断食2日目



5
日目

断食3日目



6
日目

回復食1日目



7
日目

回復食2日目



※1日2リットルを目安に良質なお水を飲んで下さい。

※良質なお塩も摂って下さい。気分転換や味覚の満足に役立ちます。

1日間ファステイング

(全2日間日程)

朝

昼

夜

1日目

断食日



2日目

回復食



半日間ファステイング

朝

昼

夜



または



※1日2リットルを目安に良質なお水を飲んで下さい。

※良質なお塩も摂って下さい。気分転換や味覚の満足に役立ちます。

●より詳しい解説は公式LINEから マニュアルサイトをご覧ください

公式LINE【みちょ@ファスティング講座】のトークへ

3日間

とメッセージすると、3日間ファスティングの
マニュアルサイトを自動で返送しております(^^)

- ・まごわやさしい食の詳細
- ・よくある質問

等もまとまっていますので、よければご覧ください。

●酵素ドリンクをお求めの際は 割引コードをご利用下さい

ファスティング専用酵素ドリンク『The Fasting』は
下のオレンジ色のバナーからお求め頂けます。

お申し込みページ「紹介者」欄に、割引コード
【endo0409】とご記入下さい(^^) 
定価より33%オフの割引が適用になります。

『The Fasting』のお求めはこちら

最後までお読み下さりありがとうございました！
一緒にファスティングできるのを
楽しみにしております♪

