

# Let's Try!

## 週末断食でカラダの大掃除

忘年会など何かとイベントが続くこの時期、ついつい暴飲暴食して内臓に負担をかけてしまいがちですね。家の大掃除と一緒にカラダの大掃除もしませんか？今月は「自宅でできる週末断食(半日断食)」をご紹介します。

### 「断食」の効果とは？

伊豆高原のやすらぎの里の大沢先生は、断食の効果として、以下の5つを挙げておられます。

- ① 内臓の休息：疲れた内臓に休養を与え、機能を回復させる。
- ② 身体の大掃除：余分な脂肪が燃焼し、老廃物が排泄されて身体が内側からきれいになる。
- ③ 自然治癒力が高まる：断食のショックで自律神経やホルモン系、免疫系が目覚める。
- ④ 脳の疲労が取れる：頭が空っぽになり、すっきり爽快な気分になれる。
- ⑤ 食生活が改善する：味覚がリセットされて、食の好みが変わる。



### スタッフも実践！「自宅でできる週末断食」

今回ご紹介するのは自宅でできる週末断食ということで「半日断食」です。半日を超える断食はできだけ専門の施設で行って下さい。また、体質によっては断食反応と呼ばれる症状などで体調を崩してしまうことがありますので、無理をしないようにくれぐれもご注意ください。

#### ● 半日断食のメニュー

前日：朝食と昼食は普通食。

夕食はできるだけ軽めの食事にします。



【例】夜：ご飯  
ミートローレルキャベツ  
きんぴらごぼう  
卵のスープ

当日



朝：野菜ジュース(200cc)  
市販の物で可



昼：野菜ジュース(200cc)  
市販の物で可



夜：お粥(ゆず250g)  
冷奴(豆腐半丁)  
じゃがいもの味噌汁  
梅干し1個

翌日(和食が理想)



【例】朝：ご飯(茶碗一杯)  
和え物  
焼き魚  
味噌汁

- ⚠ 朝・昼と野菜ジュースを飲むことで、低血糖による脱力感が軽減したり、味のあるものを口に入れることで満足感を得ることができます。
- ⚠ 夕食の回復食は量を守って、食べ過ぎないようにします。ここが自宅で行う場合の最大の注意点です。
- ⚠ 翌日の朝食は普通食で大丈夫です。ご飯、味噌汁、納豆、おひたしなど出来るだけあっさりした和食が理想的。肉や油ものは控えます。
- ⚠ 断食中にお腹が空いたら、お茶や水などの水分を摂るようにします。

### Staff's Voice

溜まっていたものが排出される感じがありました。

半日とはいえ断食に耐える自信がありませんでしたが、実際やってみると日中外出していたのが良かったのか、お茶や水をよく飲んでいたのが良かったのか、空腹感のピークを過ぎると気にならなくなりました。しかし夕方の回復食は気が緩んでしまったのか、自作のお粥を食べすぎてしまいました。ただ、翌日以降カラダの変化…ありました!! 翌朝から何故かガスがたくさん出て、溜まっていたものが排出される感じがありました。また食事量が今までより減った気がします。それと嬉しい変化は、毎日といってよいほど口にしてきた甘いお菓子類をそれほど欲しくなくなったことです。体重も600g減りました!!! 回復食を食べ過ぎてしまったかもしれませんが、内臓の休息が出来ました。(江坂)

「やすらぎの里」3泊4日断食をしてきました。

伊豆高原にある「やすらぎの里」で3泊4日の断食をしてきました。2日目のお昼頃から空腹のピークが始まり、体に力が入らず意識もぼんやり…。散歩に出かけたりもしましたが、私の場合は空腹が紛れませんでした。水分は好きなだけ摂っていいそうなので、お茶にだいぶ助けられた気がします。3日目からの回復食は久しぶりの食事だからか、お米の甘味やごましおの塩味、梅干しの味をストレートに感じました。味覚が研ぎ澄まされたようです。また、断食を終えてからは食事量が自然と減り、間食もほとんどしなくなりました。便秘がちでしたが、お通じも良くなりましたよ!ご興味のある方はぜひ参加してみてください。(古樫)

【やすらぎの里ホームページ】<http://www.y-sato.com/>

### Staff's Point!

- ・ 回復食の食べ過ぎに注意! 空腹のためたくさん食べたくりますが、内臓に負担をかけないように量を守ります。
- ・ 食材の美味しさを再認識できる! 味覚が鋭くなるため、いつもより素材の味を感じられて美味しくご飯を食べられます。
- ・ 食生活改善のきっかけに! 甘い物がやめられない方や、食生活を変えたい方のきっかけに良いかもしれません。