

Let's Try!

リセットのきっかけに、半日断食のススメ

当社細川はこの時期伊豆高原にある断食道場「やすらぎの里」に滞在するのを恒例としています。それに便乗して、私たちも!ということで、平日仕事をしながら自宅でも手軽にできる半日断食にトライしました。半日断食では、食を半日絶つことで、体のリセットをはかります。具体的にどのような変化があるのか、スタッフのレポートと共にお届けいたします。

How To 自宅でできる「半日断食」

スタッフもトライした、自宅でできる「半日断食」のメニューと注意点をご紹介します。体質によっては断食反応と呼ばれる症状がでることもあるので体調をくずしてしまうほど、無理をしないようにして下さい。

◎ 半日断食のメニュー

<p>前日→</p> <p>朝・昼：普通食 夜：できるだけ軽めの食事</p>  <p>断食当日の食材は事前に準備しておきましょう。</p>	<p>当日→</p> <p>朝：野菜ジュース (200cc) 市販の物で可</p>  <p>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。</p>	<p>昼：野菜ジュース (200cc) 市販の物で可</p> 	<p>夜：回復食 お粥 (1杯250g) 冷奴(豆腐半丁) じゃがいもの味噌汁 梅干し1個</p>  <p>量を守って、食べ過ぎないように!!</p>	<p>翌日→</p> <p>朝：普通食 出来るだけあっさりした和食が理想的。</p>  <p>【例】 ご飯(茶碗一杯) 納豆、焼き魚 味噌汁(具沢山)</p>
--	---	--	---	--

◎ 注意点

- ・ いちばん大切なことは夕食にきちんと回復食を摂ることです。つい食べすぎてしまうのでくれぐれも食べ過ぎないようにして下さい。
- ・ 断食中に飲む野菜ジュースや回復食の食材は事前に買って用意しておきます。
- ・ 断食中にお腹が空いたら、お茶や水で水分を摂るようにします。お茶と水はいくら飲んでも大丈夫です。
- ・ 翌朝の朝食は普通の食事でもいいですが、できるだけあっさりした和食をとりましょう。
- ・ 断食中は、ビデオを観たり、ゆっくりと散歩したり、お風呂に入ったりしていると、空腹を紛らわすことができます。
- ・ 自宅で断食を行う場合は、半日を限度にしましょう。それ以上の断食は専門の施設で行うようにして下さい。
- ・ 断食の目安は、月に1回程度です。あくまでも断食が目的ではなく、リセットのきっかけです。

Staff's Q&A ～スタッフに「半日断食」について聞いてみました

	スタッフ 角屋	スタッフ 古樫	スタッフ 瀬田
Q) 空腹感がありましたか？ その時どう紛らわしましたか？	多忙な平日での半日断食は、時間を持って余す週末よりかえって容易な気がしました。	午前中からすでにお腹が空きはじめ、周囲に食べ物を置かないようにし、お茶で紛らわしました。	天気良かったので昼は公園で野菜ジュースを飲んだのが気分転換になりました。夕方以降の空腹時は水を飲みました。
Q) 体調などに変化はありましたか？	回復食後は眠気とやや倦怠感に似たやる気が出なく、早めに就寝。翌朝はお腹周りがスッキリしてお通じも普段と変わりなく体調はよかったです。体重は0.5kg減量。	回復食は水分で満たされましたが22時頃からお腹が空き、頭も働かず早めに就寝。翌朝は、いつも少し重い胃腸がすっきり。翌日の朝食はすぐお腹が一杯になり、食べる量が減った感じがします。1.7kg減量。	前日は頭痛と睡魔で22時前に就寝。翌朝は頭痛も良くなりいつもの体調に。朝の味噌汁の出汁の味が今まで以上に感じられたのは驚きました。味覚が研ぎ澄まされ薄味でも美味しく感じられます。
Q) やってみてどうでしたか？ これからも続けたいですか？	自分の食生活の改善点が明らかになったように思います。それは食べる量と速さです。半日断食は、月1回ならできそう!	食べ過ぎにセーブをかける意味や、リセットのきっかけとして月1回程度やるのは良いと思いました。	前回の週末断食より平日仕事をしながらの方が辛くありませんでした。味覚のリセットのためにも来月もやりたいと思います。

Staff's Voice!

事前に準備をしておこう! 空腹時の買物を避けるためにも前日に断食当日の食材は買っておこう。
 平日の方が取り組みやすい面もありました。 仕事に集中しているため、日中の空腹感が辛くありませんでした。
 月に1回ならできそう! 食生活改善や味覚、体のリセットのきっかけとして良い機会になりそうです。