

開始前に用意するもの

ファスティング開始前に以下のものを用意しましょう。また事前にご自身のお顔の写真(同じ立ち位置)を撮っておき、終了後にも撮影すると変化の確認がしやすいのでおすすめです。

●専用の酵素飲料

ファスティング中の栄養補給として、学会推奨商品の酵素飲料を用意しましょう。



●良質な水

水は代謝をスムーズにおこなうために必要不可欠です。ファスティング中は特に意識して1日あたり2ℓ以上の質の良い水を摂りましょう。

●からだの状態を記録するもの

体脂肪率を測ることができる体重計とメジャーを用意して、日々の変化を裏面のレポート欄に記載しておきましょう。



●亜麻仁油

フラックスシードオイル(亜麻仁油)は、食生活に不足しがちなオメガ3系脂肪酸であるα-リノレン酸を手軽に補給できます。酸化しやすいため、熱を加えないドレッシングなどとして生で使うのがポイントです。



●ハーブティー等のノンカフェインのお茶・コーヒー

ファスティング期はカフェインの入った緑茶、紅茶、コーヒーなどは厳禁。ハーブティーやノンカフェインのお茶等を用意しましょう。また、準備期はお通じを良くする飲み物で腸をキレイにしておきます。



3日間ファスティングプログラム

当学会では実感をしていただきやすい3日間ファスティングを推奨しております。ファスティング中は代謝酵素が活性化しており、施術効果が高まる期間でエステなどを組み合わせていただくことで相乗効果を期待できます。またファスティング実施には、必ず公認ファスティングカウンセラー指導のもと右のファスティング中の注意事項をお読みいただき、自己の判断と責任においてファスティングを実施してください。



1.準備期

～ファスティングを行う前に、まずは体を慣れさせるための準備期間～

お肉や揚げ物、お菓子、ケーキ、チョコレート、ファーストフード、カフェイン入りコーヒーなど、高脂質、高タンパク質を摂るのは控えます。

- | | |
|--------|--|
| 準備 1日目 | 朝
『酵素ドリンク』20~30ml + 『良質な水』500ml
『ことまごわやさしい』 + 『フラックスシードオイル』大さじ1~2杯 |
| | 昼
『ことまごわやさしい』 + 『フラックスシードオイル』大さじ1~2杯 |
| | 夜
『ことまごわやさしい』 + 『フラックスシードオイル』大さじ1~2杯 |
| 準備 2日目 | 朝
『酵素ドリンク』20~30ml + 『良質な水』500ml
『ことまごわやさしい』 + 『フラックスシードオイル』大さじ1~2杯 |
| | 昼
『ことまごわやさしい』 + 『フラックスシードオイル』大さじ1~2杯 |
| | 夜
『ことまごわやさしい』 + 『フラックスシードオイル』大さじ1~2杯 |

『こ・と・ま・ご・わ・や・さ・し・い』とは

食事の割合 生食 : 加熱食 5 : 5									
こ	と	ま	ご	わ	や	さ	し	い	
穀類 玄米 雑穀米	唐辛子 (香辛料)	納豆・豆腐 味噌・大豆	ゴマ ナッツ	わかめ こんぶ	野菜 果物	さかな	しいたけ なめこ	イモ類 じゃがいも さつまいも	
※玄米は12時間以上浸水									

Point

水は1日を通して2ℓ以上飲みます。準備期間中に腸をキレイにするハーブティーなどもオススメです。食事は20時までには済ませましょう。

2.ファスティング期

～実際にファスティングを行う期間～

ファスティング期は、固体物は摂取しません。開始日の朝、良質な水を200~400ml飲みます。

ファスティング
1日目
～
3日目

酵素飲料350ml以上(原液換算)
+良質な水2ℓ以上



※カフェイン入りのコーヒー、紅茶、お茶、アルコール、たばこ、ガム、アメなどはファスティング中はNGです。



Point

少し疲れたり、頭痛等が起こる際には、酵素ドリンクの原液を飲むと比較的楽になります。また、塩気のあるもの(塩や味噌、梅干し等)の摂取も対処法としてあります。極力控えた方が効果が期待できます。

ファスティング中の注意事項

1.(一社)日本酵素・水素医療美容学会の管理および指導について
安全なファスティングを実施していくには、お客様が注意事項を厳守していただける事を前提としています。当学会の指導を必ずお守りくださいようお願いします。

2.水の補給について

ファスティングには、尿・便・汗などで、体の中に溜まっている老廃物や毒素を排出する働きがあります。それらをサポートするためにも、必ず1日2リットル以上の良い水を摂取することが必要です。(当学会が推奨する水をご使用ください。)

3.酵素ドリンクの飲用について

当学会では、水だけで実施するファスティングはお勧めしていません。ファスティング中も補酵素であるビタミン・ミネラルを補給するため、当学会が推奨する酵素飲料を飲しながら行ってください。

4.禁酒・禁煙・ノンカフェインを厳守

ファスティング中は、必ず禁酒・禁煙・ノンカフェインでお過ごしください。

5.ファスティング中の運動について

自覚症状の有無に関わらず、ファスティングによってからだは大きな影響を受けています。そのため、激しい運動は危険を伴うことがございますので、日常以外の運動は決して行わないでください。※ウォーキング、ラジオ体操、ヨガなどは問題ありません。

6.ファスティング中の入浴について

ファスティング中は血管が拡張し、貧血を起こしやすくなる場合があります。長時間にわたり湯船につかる行為や、極端に温度差がある入浴・シャワー等はお控えください。

7.自動車等の運転はご注意ください

当学会はファスティング中の運転は基本的に断りしております。自動車を運転される場合は、自己責任でお願いいたします。

8.復食期間を必ず設定してください

ファスティング直後は、身体に負担をかける食事や不規則な生活をすると、ファスティングの効果を半減してしまう可能性があります。そのため、必ず復食期の注意をお守りください。

9.以下に該当する方にはファスティングの実施をお断りしております

- 重い病気で、持病のお薬を常用されている方
- 高齢で基礎体力のない方
- 体力を消耗している方
- 過去に脳卒中や心筋梗塞になった方
- 中学生以下の方
- 根食障害で拒食症や過食症の方
- 妊娠している方、授乳中の方
- 極端に瘦せている方(女性/体重が35kg以下 男性/体重が40kg以下)
- その他、当学会に不適切と判断された方

10. ファスティング中、こんな場合はすぐに中止してください

ファスティングスタート後、頭痛や吐き気、下痢、食欲不振などの「初期反応」が出ることがあります。気分が悪くなった場合、体調が良くならない場合はすぐに中止することをお願いします。

※健康な方でも体質的には向かない方や、その日の体調でできない場合がありますので、必ず健康を確認してから行なうようにしてください。※食物アレルギーのある方は事前に医師に相談してから行なうようにしてください。

3.復食期

～ファスティング後に胃や腸に大きな負担をかけないための期間～

ファスティング期直後は、固体物は摂取しません。パンやご飯、お肉などの固体物は胃や腸に大きな負担を与えるため復食期間は避けます。最初は味付けをしないおもゆからはじめ、その後は準備期間に食す、「こ・と・ま・ご・わ・や・さ・し・い」と意識した食生活を心がけます。(復食2日間は魚も控えます。)

復食 1日目

朝
『酵素飲料』20~30ml + 『良質な水』500ml以上
『おもゆ』 + 『酵素飲料』60ml～

昼
『お粥』 + 『お味噌汁(具なし)』 + 『酵素飲料』40~60ml

夜
『酵素飲料』20~30ml + 『良質な水』500ml以上
『お粥』 + 『お味噌汁』

復食 2日目

朝
『ことまごわやさしい』 + 『フラックスシードオイル』大さじ1~2杯

『こ・と・ま・ご・わ・や・さ・し・い』とは

食事の割合
生食 : 加熱食
5 : 5

穀類
玄米
雑穀米

唐辛子
(香辛料)

納豆・豆腐
味噌・大豆

ゴマ
ナッツ

わかめ
こんぶ

野菜
果物

さかな

しいたけ
なめこ

イモ類
じゃがいも
さつまいも

※玄米は12時間以上浸水

Point

復食は長く続けるほど効果があります。