

ファスティングの効能



ファスティングは、腸がスッキリすることや血液がサラサラになるため、ダイエット以外にもさまざまな効果があります。

② ダイエット効果

ファスティングをすることで、摂取カロリーを抑えることができるため、自然とダイエットをすることが可能です

また、無理のない方法で正しくファスティングをおこなうと、しっかりとエネルギーを補給できている状態を継続できます。

そのため、食べないだけのダイエットとは違い、リバウンドをする心配もありません。

ファスティングの知識を身につけていると、健康的に痩せることができます。

③ 美肌効果

ファスティングをすることで、血液がサラサラになるため血行が良くなります。

血行が良くなると、体全体に栄養が行き渡るため、肌のくすみを改善することができます。

また、ファスティングをすることで、胃や腸を休ませることもできます。

胃や腸が休むことで、免疫力がつくため、ニキビや肌荒れなどの予防にも繋がります。

アンチエイジング効果

ファスティングをすることで、老化と共に減少する代謝産物を増加することができます。その他、細胞の中のミトコンドリアにスイッチを入れることができます。ファスティングをするとアンチエイジングの他にも、認知症の予防などにも繋がります。

食習慣の改善

ファスティングをすることで、こってりとした味よりも、薄味を好んだりと、体内の感覚に変化が出てきます。
またファスティングを続けることで、身体に良い食べ物と悪い食べ物に気づくことができます。
空腹時間を増やす必要があり、自然と食生活の時間が固定されるため、食生活の改善効果が期待できます。

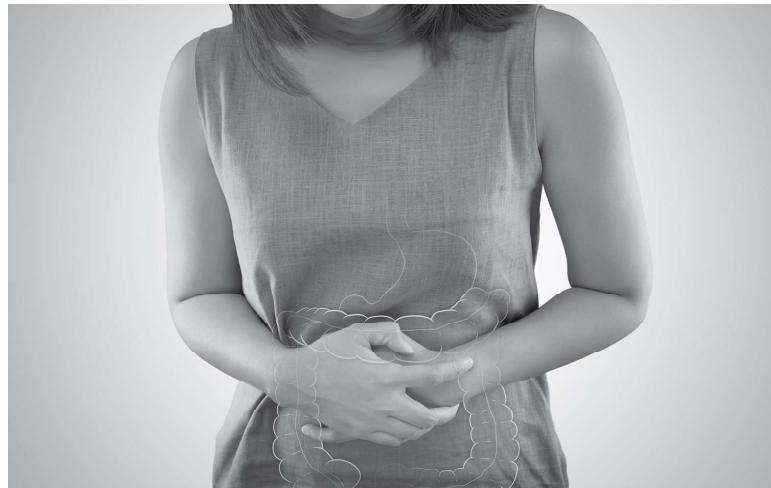
睡眠の質の改善

ファスティングをすることで、胃や腸をしっかりと休めることができます。
胃腸の働きを休めると、脳へスムーズに血流がいくため、脳疲労を効率的に解消することが可能になります。
また空腹には、リラックス効果があるといわれています。
リラックスした状態は、交感神経の働きを抑えることができるため、睡眠の質が向上します。

免疫力が高まる

ファスティングをすることで、排泄力を高めることができますため、腸を常に整えることができます。
腸を整えることができると、身体の免疫システムが正常に働くため、病気に対する免疫力が向上します。
その他、断食をすると、自然と血糖値が上がらなくなります。
すいぞう 膵臓や腎臓を休めることができる点も、ファスティングをするメリットです。

01. 副作用や好転反応



好転反応

好転反応とは

ファスティングをすると、体内で「好転反応」という副作用のような症状が発生することがあります。

好転反応で現れる症状は、頭痛やだるさ、眠気、下痢などで、一見身体に良くないことが起こっていると驚いてファスティングをやめてしまう方も多くいます。

しかし、この好転反応が起こるということは、ファスティングが上手く作用しているということがいえます。

なぜなら、ファスティングは、体の中に溜まっている毒素や老廃物を外に出す行為だからです。

「デトックスされているんだ」と思い、好転反応は良いものであるため、その期間は耐えておきましょう。

好転反応が起ったとしても、1日～2日で症状は消えることが多く、ファスティングを継続的に繰り返すと好転反応は出なくなるといわれています。

初めてファスティングをおこなう方などには、事前にそういう症状が現れることを伝えておきましょう。



② エネルギーを転換する仕組み

ファスティングをおこなうと、エネルギー源といわれる三大栄養である「糖質」「たんぱく質」「脂質」が絶たれます。

そのため、体内にある糖質、たんぱく質、脂質がファスティング中はエネルギー源として使用されるようになります。

ここで、体内に貯蓄されていたエネルギーが使用される過程により、壊された細胞内に溜まっていた毒素を排出することができます。

エネルギー転換の仕組み

- ① 三大栄養素の、特に糖質（炭水化物）を最小限に抑えることでエネルギー源が減る
- ② 肝臓や筋肉のグリコーゲンが、足りない糖質をカバーする（半日ほどでなくなる）
- ③ 体の筋肉からたんぱく質を糖質に変換され、体脂肪は脂肪酸に分解されエネルギー源を補給する
- ④ 体脂肪から脳へのエネルギー源として、ケトン体が生成され、糖質の代わりに補給される

ファスティングにより、体に取り込む糖質などのエネルギー源である栄養素を制限し、体内に貯蓄されていた糖質や体脂肪をエネルギーに補給することができます。

そして、エネルギーが途絶えないように、細胞内のミトコンドリアに送り込まれます。

また、体脂肪からケトン体が変換され、ダイエットや糖尿病、ガン予防、認知症にも良いとされています。

ガン細胞はミトコンドリアを持っておらず、ケトン体をエネルギーとして使用することができないと、1931年にノーベル賞生理学・医学賞を受賞したワールブルク博士が証明しています。

また、ケトン体は脳の重要な栄養素とされています。

脳の神経細胞であるシナプスに、大量に集積しているミトコンドリアに直接作用してエネルギー基質となり、シナプスの機能低下が解決できる可能性があるとされています。

そのため、ファスティングによりエネルギーを制限することで、細胞内の毒素を排出することができ、ガン予防や認知症などにも効果が期待できるといえます。



酵素ファスティング

* 酵素の入ったドリンクを飲みながらおこなう方法
→成分表示をしっかり確認する

「ファスティング」と検索すると1番に出てくるものが酵素ファスティングではないでしょうか。

酵素の入ったドリンクを飲みながらファスティングする方法です。

酵素は、体内に入ったものを分解し栄養となって、血液やエネルギーに変換させる働きをします。

そのため、酵素は私たちの身体を作るためになくてはならないものです。

その酵素を身体にとり入れながらファスティングをおこなうため、他のファスティングに比べて安全に実施することができます。

しかし、最近では酵素がブームであることもあり、非常に多くの酵素ドリンクが出回っています。

酵素ドリンクを使ってファスティングをおこなう場合、どの酵素ドリンクがより効果的であるのか見極める必要があります。

例えば、成分表示を見てみると添加物が大量に入った酵素ドリンクや、ファスティングではとり入れてはいけない糖分が含まれている酵素ドリンクもあります。

添加物をたくさんとってしまったり、余分な栄養素をとるとかえって逆効果です。

酵素ファスティングをおこなう際は、成分表示をしっかり確認してファスティングに向いているものを見極めるようにしましょう。

02. ファスティングの方法



ファスティングには、「準備期」「ファスティング期」「回復期」があります。

ファスティングで制限しているファスティング期よりも、準備期や、回復期が重要といわれています。初心者で不安な方には、食べない時間を16時間作る「間欠式ファスティング」からであると始めやすいです。

① 準備期

❶ 体脂肪率をチェックする

ファスティングは胃腸を休める目的だけでなく、体脂肪率を下げることも期待できます。それは、ファスティングにより、体内の糖質をエネルギー源に変えた後に、糖質がなくなると脂肪をエネルギー源に変えるためです。この体の仕組みを利用することで、ファスティングで脂肪を効率良く燃焼させることができます。

ダイエットを目的とするならば、体重を落とすというイメージがありますが、身体作りを根本的に変えるならば、体重よりも体脂肪を落とすことがポイントとなります。

しかしながら、ファスティングで体外からのエネルギー源が絶たれ、体内の糖質を使い切つてしまふと、筋肉のたんぱく質もエネルギー源に変えてしまうため、筋肉量が落ちてしまう恐れがあります。

筋肉量が落ちてしまうと代謝も悪くなってしまうため、かえって脂肪を落としにくい体へと変わってしまいます。

そうならないためにも、ファスティング期にはプロテインや豆乳などを取り入れてたんぱく質を摂取するようにします。

こうすることで、筋肉を落とさず脂肪だけを落とすことが期待できます。



②徐々に食事の量を減らす

ファスティングを始める場合、1日～2日ほど予備の断食期間を設けます。スポーツをする場合、準備体操をしないと十分なパフォーマンスが発揮されないばかりでなく、体を怪我してしまう恐れもあることと同じです。

スポーツの前の準備体操のように、食べる量を徐々に減らしていくことで胃を慣れさせます。

朝と昼の食事

この期間はフルーツや野菜をメインに高カロリーの・高脂質なメニューは控えましょう。さらに、小麦やカフェイン、スイーツは1週間～2週間前ほどから控えたほうがいいとされています。お酒も同じように控えましょう。

この期間は、消化に良いものをゆっくりと食べて準備します。

夜の食事

ファスティング前最後の食事となります。

朝と昼と比べ、通常よりも半分ほどの量に減らしましょう。ここでポイントは、寝る3時間前は何も食べないようにします。

水分は翌日以降のデトックスに効果的なため、たくさんとっておきましょう。

③食べ過ぎない生活を心がける

ファスティング準備期は、食事の量を普段よりも抑えておきます。

「明日からファスティングが始まるから食べ納めておきたい！」といったように、ファスティングの前に食べ過ぎないようにしましょう。

食べ過ぎた後に急激に断食してしまうと、体が飢餓状態だと判断してしまい、脂肪になって体に溜まりやすくなってしまいます。

そのため、1日～2日前の朝・昼食は普段の8割に抑え、夕食は半分の5割に抑えて徐々に体を慣らしていきます。

断食で食べない時間を持つことが常識になる

断食で食べない時間を作ることは、苦痛に感じるかもれませんが、1週間もすれば慣れていくことがほとんどです。

断食には、胃腸をキレイにするだけではなく、体質的な改善などさまざまなメリットがあります。

そのため、継続的に続けることができると、断食で食べない時間を作ることが常識だと思えるようになっていきます。

自分の身体と相談しながらファスティングをすることが重要

ファスティングには、多くのメリットがありますが、一番大切なことは、自分の身体と相談しながら実践することになります。

ファスティングをおこなうと、人によっては初期に好転反応として、次のような症状が出る可能性があります。

- | | | |
|-------|-----|------|
| *だるさ | *眠気 | *頭痛 |
| *めまい | *胃痛 | *吐き気 |
| *吹き出物 | | |

上記のような症状が出た場合は、一旦ファスティングを中断する必要があります。

虚弱体質の方など、ファスティングが身体に合わない方も存在します。

自分の身体は、ファスティングをしても問題がないのか、しっかりと判断することも重要です。