３日間ファスティングマニュアル

**☆ファスティングとは？**

日本語に訳すと断食を意味します。

ダイエットやデトックス、さらには体質改善を目的として行われています。

ファスティングは準備食と回復食が重要です。

説明をお読みいただいて効果的なファスティングを行いましょう。

開始１日〜３日目　（準備食）

ファスティングもスポーツと一緒でウォーミングアップが必要です。

ファスティングは３日目からが本当のデトックスです。

準備ができていないとデトックスのスイッチが入るのが遅くなります。

**☆注意点**

　・高タンパク、高脂肪の食事を避ける

　(肉、揚げ物、お菓子類、ファーストフードなど)

・コーヒーやカフェインを避ける

　・アルコールを避ける

　・添加物、精製されたものを避ける

　・マーガリン、ショートニング、植物(加工)油脂、サラダ油などの悪い油を避ける。

　　(加熱調理はオリーブオイルか米油を推奨。)

　・亜麻仁油などの良い油を大さじ2杯程度摂る。

　　(亜麻仁油は加熱禁止。直射日光を避け、冷蔵保存。)

* 食事はマ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ食材＋米・フルーツでお過ごしください。
* ３日目の夕食は、２０時までに済ませ、内容は軽い食事で済ませて下さい。

**☆マ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ食材**

マ：マメ類　豆腐、納豆、味噌、大豆、ゆばなど

　ゴ：ゴマ、栗、ナッツなどの種子類

　ワ：ワカメ、昆布、のり、ひじきなどの海藻類

　ヤ：野菜類

　サ：魚類(特に青背魚類)

　シ：しいたけ、えのき、なめこ、しめじなどの

　　キノコ類

　イ：イモ類　里芋、山芋、じゃがいも、さつまいも

**※ストレスのない範囲でできる事から準備を始めましょう。**

４日～６日目（ファスティング）

ファスティング期間は、酵素ドリンク（一日３２０ｍℓ）＋水（２ℓ以上）でお過ごしください。

**☆酵素ドリンクの飲み方**

　酵素ドリンク80ｍℓ程度を水で薄めたもの（飲みやすい程度）を1日4回に分けてお飲みください。

　１日　80ml×４回＝320ml

**☆お水について**

　こまめにお飲みください。お湯がベストです。

また、ノンカフェイン（ルイボスティー等）もカウントして大丈夫です。

**☆頭痛を感じた場合**

　普段塩分を取りすぎている方は、頭痛が起こりやすいです。その際は、天然塩や梅干を摂取してください。

**☆気分が悪い場合**

　血糖値が下がるため多少立眩み等が起こる方がいます。そういった場合は、マナ酵素を多めに飲んでください。

　吐き気がする場合は、ファスティングを中止してください。

※傾向的に１日目の夜から２日目は、お腹が空いたり、頭がボーっとしますが、

　３日目以降は心が落ち着き体もスッキリします。

**☆便秘について**

　　ファスティング中は

　　　１．便が止まる方：腸の動きが止まるため　⇒　問題ないです回復食の時に出るようになります。

　　　２．しっかり出る方：途中、宿便（腸にこびりついた汚れ）がでます。

　　　３．水便になる方：水分吸収が追い付いていないのと、腸内の洗浄です。

問題ありませんが、一回に摂取する水分を減らしてください（少量をこまめに飲む）。

７日～９日目(回復食)

回復食が最も大事です。一番体が栄養を吸収しやすい時期なので、

**この時期に食事が乱れると体調を崩しやすいです。**

・７日目：肉魚や亜麻仁油をさけてください

　　朝：酵素ドリンクの残り+おもゆ（味付け無し）でお過ごしください。

昼：お粥(味付け無し)、すりおろした野菜や果物

　　⇒本当の食材のおいしさを噛みしめて下さい

　　夕：お粥、出汁、すりおろした野菜や果物

・８日目：マゴワヤシイ+お粥（サ：魚は除く）でよく噛んで食べて下さい

☆お魚や亜麻仁油は３日目からOK。

☆お肉は４日目からOK。

☆この時期に発酵食品を摂ると腸内環境が劇的に改善します。

☆９日目以降もせっかく、味覚や体がリセットされているので、

　マゴワヤサシイ+米　＋　亜麻仁油　を家庭内では続けて下さい。

　その上で、たまに外食等を楽しんで、美味しく食べて下さい。

家庭内での食事に気をつけ、定期的に（年に数回）ファスティングをしてお身体を整えましょう。

期間中は、（メールorラインor電話）でサポートします。

せっかくの機会なので、楽しく自分の身体に向き合ってみて下さい。

ファスティング日記　　　　開始日：　　　　年　　　　月　　　　日

☆氏名：　　　　　　　　　　☆性別：　　男性　／　女性

☆年齢：　　　　　歳　　　　☆身長：　　　　ｃｍ

☆３日以上のファスティング経験数：　　　　回

☆ファスティングの目標（例：体重等を落としたい　　食生活を変えたい　　体質を変えたい等）

☆現在気になる事（例：体重の変化、症状、体調の悪さ、イライラする、寝起きが悪い等）

☆準備食日記

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　準備食　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食： | 夕食； | 一日を通して： |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　準備食　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食： | 夕食： | 一日を通して： |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　準備食　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食； | 夕食； | 一日を通して； |

☆ファスティング日記

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　ファスティング　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食 | 夕食 | 一日を通して |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　ファスティング　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食 | 夕食 | 一日を通して |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　ファスティング　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食 | 夕食 | 一日を通して |

☆回復食日記

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　回復食　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食 | 夕食 | 一日を通して |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　回復食　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食 | 夕食 | 一日を通して |
| 日付：　　　月　　　　日　（　　　日目）　　【　回復食　】 | | | |
| 体重：　　　　　ｋｇ | 便：　　あり　　なし　　　⇒ | | |
| 朝の気分；　　　良い　　　普通　　　悪い　　　　⇒ | | | |
| 空腹感：　　ほぼない　　あまりない　　少し　　　強い | | | 水分：約　　　　ｍℓ |
| 朝食： | 昼食 | 夕食 | 一日を通して |