

安全で効果の高いファスティングを！ 正しく行ってリバウンド防止！

ファスティング マニュアル

日本断食研究所合同会社 星降る断食道場 アルパカファスティング提供

マニュアルを
WEBで見る



日本断食研究所が提供するファスティングプログラムは、ただ単に絶食するのではなく、必要な栄養を補給しながら行う、断食道場で効果が検証された安全で再現性の高いファスティングのやり方です。

安全にファスティングを行うための3つのステップ



準備食

ファスティングに向けて
体の調子を整える期間



ファスティング

固形物を摂取しない期間
マナ酵素・KALAなどの
発酵ドリンクとお茶などのみ摂取



回復食

体への負担を最小限にしつつ
普段の食事へと段階的に
戻していく期間

準備食：ファスティング：回復食 = 1：1：1

この比率が、初心者でも安定して無理なくファスティングを行える基本的なスケジュールの組み方です。

運動をする際のイメージ
をしてみましょう。例え
るなら、運動する前に怪
我を予防するための
ウォームアップが準備
食、運動が終わった後に
筋肉の疲労を和らげるクールダウンが回復食です。強度の高いスポーツ
を行う際にはウォームアップもクールダウンも入念に行うように、ファス
ティングの期間が長ければ長いほど準備食と回復食も長めに設定します。
3日以上ファスティングを計画する際には、どれだけ忙しくても、準備
食2日、回復食3日程度の期間は最低限設定しましょう。

準備食	→ 3日間
ファスティング	→ 3日間
回復食	→ 3日間



いきなり絶食するのは危険！
3つのステップを意識してスケジュールを組みましょう。

起こり得る体調不良の原因と対処法

ファスティング開始後8～24時間程度で、メインで使用されるエネルギーが糖質から脂質へと変化していきます。このエネルギーシステムの変換に体がついていけない場合に、頭痛や吐き気、倦怠感、眠気、発熱、冷え、節々の痛みなどの不調がみられることがあります。

強めの反応が出たとしても時間の経過とともに体が慣れてくるため、通常は何も対処しなくても24時間以内に90%以上の確率で回復します。(断食道場運営時の実感値)

季節の変わり目に体調を崩したり、低気圧で頭痛になったりなど、環境の変化に弱い方は、体の調整機能が弱い可能性があります。不安な方は指導プログラムをご利用ください。

割合としては5～10%程度の方が不調を訴えるのですが、断食道場で指導していると、「具合が悪くては、私の脂肪がしっかりと燃焼しているってことですね！」と、ポジティブに捉える方も多いです。



+ 発酵ドリンクを希釈せずに摂取！

ファスティング初期の不調なら発酵ドリンクで対処。10ml程度を希釈せずに2時間に1回程度追加で摂取しましょう。糖質から脂質への急激なシステム移行を抑制します。(後日飲む分のドリンクを減らして先に使用します)

+ 水分を2ℓより多めに摂取！

頭痛と吐き気がメインなら、脂質の代謝物質ケトン体による軽度のケトーシス(血液の酸性化)が疑われます。200mlの水分を断続的に摂取することで早期改善する可能性があります。

+ 岩塩を摂取しましょう！

ミネラルバランスの調整がうまくできずに不調が起きている場合には改善する可能性があります。精製塩ではなく様々なミネラルを含む岩塩を摂取しましょう。

+ 無理せずに今回は中断しましょう！

あまりに酷い不調が出るようなら無理せず今回は中断し、半日以下の短期ファスティングを何回か繰り返しましょう。脂質を利用するエネルギーシステムに体が慣れてくると症状が出にくくなっていきます。

ある日突然激しい運動をすると筋肉痛になりますが、何度も同じ運動を繰り返していると、同等の強度の運動では筋肉痛にならなくなるのと原理は同様です。

多少食事が摂れないくらいで毎回具合が悪くなっていたら、人間は進化の過程で絶滅しています。

先進国では過食が日常になってしまいました。糖尿病の患者数も世界的に増え続けていますし、現代人は食べ過ぎで病気になっていますね。



ファスティングの素晴らしい効果を知りましょう

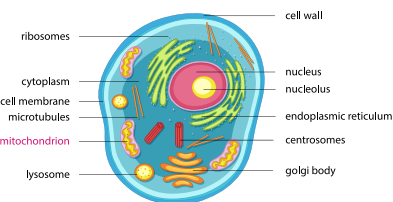
体に60兆個あると言われる「細胞のクリーニング」及び「細胞機能の正常化と活性化」がファスティングの効果です。

芸能人やトップモデル、プロ野球選手、関取、K-1ファイターがなぜファスティングをするのでしょうか。ファスティングの効果は、「脂肪を燃焼してダイエットを行うこと」だけではないのです。

細胞の若返りや美容効果、疲労回復、腸内環境の改善、自律神経のバランス調整、免疫力の向上、脳の活性化など、細胞が持つ本来の機能が回復し活性化することで、私達は様々なメリットを享受できるのです。

「はちみつは使っていいの？」
「お通じがないけど大丈夫？」
よくあるご質問はこちら

Q&A



STEP 1

準備食 prepared meal

～ファスティングに向けて体の調子を整える期間～

基本は玄米菜食! 食材は「まごわや(さ)しい」です。

- ま: 豆类・納豆 ご: ごま・ナッツ・種子類 わ: わかめ・もずく・海藻類
- や: 野菜類 さ: 魚類 (準備食・回復食では好ましくない)
- し: 椎茸・きのこ類 い: 芋類・こんにゃく

- *肉・魚・乳製品などの動物性食品、甘味類、スナック菓子、飲酒は避けます。
- *主食は精製されていない穀物が理想です。玄米ご飯・オートミール・そばなど。(玄米ご飯なら一食80g程度)
- *フルーツや発酵食品(乳製品を除く)は摂取しても構いません。
- *大量の食事を摂ると不調が出やすくなりますので、ファスティングに向け段階的に食事量を減らしましょう。



STEP 2

ファスティング fasting

～固形物を摂らず発酵ドリンクと良質な水分だけで過ごす期間～

ファスティング用発酵ドリンクは、水やぬるま湯で4～6倍に希釈し、朝起きてから夜寝るまでの間、1日かけて少しずつ摂取していきます。

- *1日2ℓ程度の水分をとりましょう。(マナ酵素やKALAとの合算でOK)
- ノンカフェインのお茶(ルイボスティー・柿の葉茶・麦茶など)、良質な水など
- × 炭酸水、ジュース類、牛乳、アルコール類、味噌汁、栄養ドリンクなど

マナ酵素 ▶

1日330mlが適量
(2本で3日のファスティング)



◀ クリスタルザイム KALA

1日240mlが適量
(1本で3日のファスティング)

STEP 3

回復食 recovery meal

～体への負担を最小限にしつつ普段の食事へと段階的に戻していく期間～



まずは茶碗半分の重湯からスタートし、2日間、お粥や野菜を中心とした流動食を続けます。回復食初期で大量の食事や油分の多いもの摂取すると、内臓に不快感を覚えたり、吐き戻してしまったりする場合がありますため絶対に避けましょう。その後、ファスティング期間と同日数を目安に「まごわや(さ)しい」の玄米菜食を続け、段階的に量に戻していきます。

*動物性食品、化学品や食品添加物、油っぽいもの、精製された炭水化物(白米・パン・うどん・パスタなど)や砂糖が添加された甘いものなどは、回復食期間中、可能な限り避けましょう。

回復食に失敗するとリバウンドします!

ファスティング後の体は乾いたスポンジのような状態。良いものも悪いものも一気に吸収します。回復食はファスティングを頑張ったご褒美の食事ではありません。「ファスティングの成果は回復食で9割が決まる」と言われる、非常に重要な期間です。

勉強も継続することで成績が上がるように、ファスティングも繰り返し継続することで、より大きな効果を得ることができます。ご自身の生活リズムや体調と相談しながら日々の生活にファスティングを取り入れ、理想の自分自身を目指しましょう。

健康はあなたが人生の中で最も重視すべきもののひとつです。あなたの体は、あなたが食べたもので作られています。一食一食にもっと意識を向け、日々を過ごしていただきたいのです。



ファスティングを一度体験して、それで終わりではもったいないのです。体質改善により、健康で太りにくい体を作り上げていくことこそが、ファスティングの最も有用な使い方なのです。

長野県蓼科地域 日本断食研究所合同会社
星降る断食道場 アルパカファスティング

毎月スタッフと一緒に
ファスティングをしましょう! ▶
新月ファスティング



肥満で悩む人をゼロにし、
予防医学をもって健康寿命の延伸に寄与する



◀ 断食指導オンラインプログラム

公式ネットショップ
The Fasting Shop ▶



資格を取得して
◀ ファスティングの指導者に!
資料請求無料

ファスティングを継続する方の
経済的負担を軽減 ▶
マナ酵素・KALA10%OFF

