

医師・管理栄養士が認めた  
ファスティング完全ガイド

身体に負担はないの？

メンタルへの影響は？

# ファスティングを始める前に

## 医師が教える

# Q and A

ファスティングは何歳から始めていいものなのでしょうか？

また心身への負担やメリットには、どのようなことがあるのでしょうか？

ファスティングマイスター学院の医療顧問を務める御川安仁さんが解説します。

御川安仁◎解説 ナチュラルアートのクリニック院長 取材文◎水原敦子

Q ファスティングが身体に良いのは、なぜですか？

A 宿便や脂肪など、未消化なものを燃焼させてくれます

ファスティングのメリットは、身体や消化管を休めたり細胞をリフレッシュできることです。

まず、食べないことで胃腸を休めることができます。一般的に人は一日三度、毎日食べますよね。その結果、寝ている間も、消化管はずっと働き続け、消化に使うエネルギーが非常に多くなるのです。本来、睡眠中は細胞が修復する時間。そこで消化をせずに済めば、そのエネルギー

ギーを細胞の修復などに回すことができます。その結果、消化管も回復させることができます。

消化管の粘膜は、2日〜4日間で上皮細胞が入れ替わります。細胞がターンオーバーし修復も行われれば、消化吸収は良くなり、少食でも食事の内容が良ければ栄養素がしっかりと摂れる効率の良い身体になります。

また古来より断食は体内の未消化なも

のを燃焼させると言われてきました。「未消化なもの」とは、伝統的には宿便、現代的な意味では脂肪、環境毒、そして細胞内の不良なたんぱく質が考えられます。宿便は腸に溜まっている未消化なもの。代表として有名ですが、内視鏡レベルでは存在しないと言われており、現代医学では疑問視する人もいます。ただ、昔から断食は宿便を排泄できるとされてい

そして、現代医学の観点から見て未消化なものといえば皮下脂肪や内臓脂肪。断食で身体が飢餓状態になると体脂肪は燃焼し、それによって体重が減少するだけでなく、デトックスもできます。現代は、環境ホルモンや重金属などの体内蓄積が深刻ですが、こうした毒素は脂溶性のものが多く、体脂肪にも溶け込んでいます。脂肪が燃焼すると、脂肪とそこに蓄えられた毒素を一緒に排出することが期待で

きるのです。

また、細胞内の不良なたんぱく質も、現代的な意味での未消化なものと言えるでしょう。昨年ノーベル生理学賞を受賞した大隅良典教授を覚えていますか？

大隅教授の研究は、「オートファジー」といって、細胞内の出来損なったり古くなったたんぱく質を、自分で食べて掃除する機能です。

細胞内には「小胞体」という器官があり、ここでたんぱく質が合成されます。毎日たくさんたんぱく質を作っていると、出来損ないのたんぱく質が生まれます。特に人が過剰に肉を食べると、たんぱく質を作る小胞体に負荷がかかって、どうしてもミスが増えるのです。小胞体

は、こうしたたんぱく質や古いたんぱく質を出荷できず、分解もしきれず、仕方なく大量の不良在庫を抱え込んでしまうのです。これを「小胞体ストレス」といいます。

小胞体の機能がどんどん落ちていきます。最近の研究では、この小胞体ストレスがアルツハイマー型認知症の直接的な原因ではないとも言われています。

通常、細胞が劣化すると、「アポトーシス」といって、細胞が能動的に自殺をする機能があります。この指令を出すのが細胞内に存在するミトコンドリアなのですが、小胞体ストレスがかかると、ミトコンドリアの機能も落ちてしまい、アポトーシスがうまく機能しなくなるのです。結果、細胞が悪い状態のまま残ってしま

い、アルツハイマー型認知症の原因となったり、がん化したり、逆に死ぬ細胞が増えすぎることが考えられます。

とにかく小胞体ストレスはさまざまな病気の原因となってしまうので、それを解消するためにも断食は有効。身体が飢餓状態になると、ミトコンドリアは活性化し、アポトーシスやオートファジーが促進されます。その結果、不良なたんぱく質は分解され、新たに良質なたんぱく質が再構築されて、身体のさまざまな原料になるのです。

そもそもミトコンドリアとは、赤血球以外のあらゆる細胞に存在し、人間が生きていくためのエネルギーを作り出す重要な存在です。そのミトコンドリアは、

消化酵素を分泌する部分にたくさん集まっていますが、それだけ消化にはたくさんエネルギーが必要だという訳です。

断食してミトコンドリアを休ませれば、ミトコンドリアが自ら生み出す活性酸素で傷んでいくことも抑制でき、その間に自分で修復して再び活性を上げることができます。また、餌になるブドウ糖や脂質成分を他の部位に融通できますし、酵素の働きに必要なビタミンなども無駄遣いを抑えられるので、他の細胞・臓器の機能も上がります。

また、脂肪の燃焼によって重金属などがデトックスされることも、ミトコンドリアの活性につながり、エネルギーが効率よく作られるようになります。

profile

御川安仁(みかわやすひと)さん

医学博士、医療法人ナチュラルアートのクリニック院長。ファスティングマイスター学院の医療顧問を務めている。平成7年岡山大学医学部卒業。麻酔、集中治療、救急医療、痛みの治療の現場で研鑽し現職に。麻酔指導医、救急専門医、抗加齢医学専門医、統合医療認定医、分子整合栄養医学専門医、サプリメント療法認定医など多数の資格を有する。



### 食べ過ぎのとき



消化に使うエネルギーが増大  
ミトコンドリアが老化する

代謝に使うエネルギーを消化に回したり…



### ファスティングをすると



消化のエネルギーが少なくて済む  
消化管も休まる

代謝に使えるエネルギーが増える  
●細胞の修復  
●脂肪の燃焼  
●デトックス&ミトコンドリアが若返る!





Q ファスティングに、心理的な効果はありますか？

A セロトニンなど、幸せを感じるホルモンが分泌されます

断食を始めて2〜3日くらいで、外からの糖分を断たれた肝臓は、脂肪酸をβ酸化させ始めます。この時、「ケトン体」という物質が生み出され、複数の臓器に運ばれて、エネルギーの代わりになります。

ケトン体の一つに、β-ヒドロキシ酪酸という物質があります。このβ-ヒドロキシ酪酸が脳に行くと、GABA神経系に作用するなど、複数のメカニズムにより神経の興奮が抑えられ、メンタルを鎮静させる働きをします。

メンタルに影響するのはこれだけではなくありません。セロトニンとGABA（γ-アミノ酪酸）も数値が一気に上がります。セロトニンもGABAも、興奮性の物質の働きを抑え、神経をリラックスさせて精神の安定化に効果を発揮する神経伝達物質です。

しかも、先ほどのβ-ヒドロキシ酪酸は、GABAの分解酵素をブロックしたり、その他のメカニズムでケトン体が普段より少しでも多く出ていけばGABAは高めで存在し続け、リラクゼーション感が高まります。

つと続きます。実際、ファスティング中は「食べなくても幸せを感じる」という声がよく聞かれます。

現在、実践者の血液検査を行いエビデンスを取っています。その結果を見ると、断食に慣れるほど、β-ヒドロキシ酪酸やセロトニン、GABAの数値がすぐじり上がり、断食が終わってもしばらく高い数値を維持できるようになるなど、多幸感のスイッチがオンになりやすいようです。

左下のグラフは、私自身の採血の結果

です。β-ヒドロキシ酪酸は、ファスティング前はかなり低かったのですが、始めた途端、ぐっと上がりました。三日間の絶食後は、一日1.5食の生活を続けており、断食前よりも少し高めの数値が続いています。セロトニンもGABAも断食を始めると一気に数値が高まりました。少食を続けることによって断食前より数値が高くなっています。1.5食中のケトン体の増加は普段の2倍程度と微増ではありますが、それを維持することに意味があります。

Q ファスティングが向く人と向かない人とは？

A 糖尿病や妊娠中の方、成長期の子どもは、避けましょう

ファスティングは細胞のエネルギーになるブドウ糖を断つので、基本的にエネルギー不足になります。しかし人体は、外からの供給が絶たれば、「糖新生」といって、自分の中で糖を作り出すメカニズムが活性化し始めるので、ある程度の糖は体内で合成することができます。

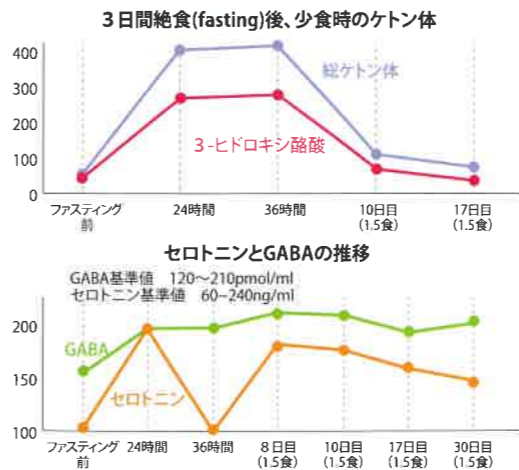
それが切り替えられない人、またケトン体がうまく作り出せない人は、低血糖になったりエネルギー不足になったりす

るので、ファスティングには向きません。働きすぎて副腎疲労を起こし、朝が起きられない、会社にも行けないというほど疲労感の強い人は要注意です。断食でエネルギー不足を起こし、さらに気持ち

が落ちることもあるからです。ただ、元気で働けすぎの人は、むしろファスティングをしたほうがいい場合もあります。よく、「ファスティングはケトアシドーシスになって危ない」と言われます。ケ

トアシドーシスとは、ケトン体が過剰に作られることで血液が酸性に傾く現象ですが、一般的にはケトン体を作られるのに限度があるので危険性はありません。

ただし、1型糖尿病やインスリンが効かない人は、断食をするとケトン体が際限なく作られ、やがて意識がなくなり命が危うくなります。基本的に糖尿病の方は全般的にファスティングをおすすめしません。される場合は専門医の指示を受



けましよう  
妊娠中のファスティングも控えたほうがいいでしょう。一概にダメとは言えませんが、問題が起こってはいけません。おすすめしません。

な方なら大丈夫ですが、管理能力や認知能力が落ちてくる場合は、絶食させると危険が伴います。また、現代人は、採血すると低栄養の人も多く見受けられます。低コレステロール、低マグネシウム、中性脂肪が少なすぎる、ビタミン不足、カルニチン不足の人は、断食によってパニック障害や精神が不安定になるなど心身の不調をきた

す場合があります。ただし、個人差は大いにあります。一律にこういう人はダメとも言えない場合もありますので、事前に専門家に相談するのが良いでしょう。また、最初は半日だけ、一日だけというように、短い期間で様子を見るのも良いでしょう。

Q 断食によって、身体に負担がかかることはありませんか？

A 日々酷使した身体を休めるメリットを選びましょう

ファスティングを不安視する人から、「食べないことで、逆に肝臓などに負担をかけているのでは？」と聞かれることがあります。

これはいい質問です。実際、食べないことで、肝臓はケトン体というエネルギーを一所懸命作るため、肝臓を休ませるどころかフル稼働させているように見えて

ただこれは、木を見て森を見ず、という側面もあります。

例えば、共働きで子供を育てているお母さんがいます。料理、洗濯、掃除と朝から晩まで家事や雑事をこなし、家族の世話をしながら、毎日フルタイムで働き

日間の休みを取りました。すると「せっかく休みが取れたのだから、普段できない大掃除しよう」と、お母さんは子ども部屋をキレイにし始めたのです。

仕事から帰ってきたお父さんはその様子を見て、「せっかくの休みにどうしてお母さんに仕事をさせているんだ！」と子供たちを怒ってしまいました。お父さんは、普段のお母さんがどれだけ働いているか気づかず、夏休みに大掃除させている一面だけを見て怒っているのです。

肝臓は、代謝、解毒、貯蔵などさまざまな機能があり、私たちは気づかないうちに肝臓を日々酷使させています。むしろ断食することで日々の労力を軽減させることができるのです。「肝臓にケトン体を作らせて酷使させるから断食はダメ」と言うのは、「大掃除してしまうからお母

さんに夏休みをあげたらダメ」という話に近いものがあると思います。また、ケトン体の産生や糖新生は、人間がもともと持っている機能です。飽食の現代では、食べないことが非常事態に思えますが、人類が生まれた数万年前から、日本の戦後までを振り返っても、食べ物にありつけなかった時代のほうが圧倒的に多かったでしょう。その時人間はケトン体をエネルギーとして生きていたはずなのです。

断食が無理なことなのかどうか、今のところ測定方法や判断指標もないため、正確なことは何とも言えない面もあります。ただ、人が普段からどれだけ食べているのか(食べ過ぎているのか)、また日々どれだけ身体を酷使しているのか、断食を機に考えていただけたらと思います。

ファスティングで肝臓や消化管に負担をかけない = 忙しいお母さんの夏休み

