

食事回数減らすプチ断食で腸内環境を整え、美肌を実現！

「本格的な長期の断食はちょっと敷居が高い…」という方は多いですね。そこで、ファスティングマイスターの資格を持つ管理栄養士・圓尾和紀さんが、朝だけ断食、1日だけの断食、週末断食と、手軽に取り入れられる断食について、そのメカニズムとメリットを紹介いたします。

圓尾和紀◎文 管理栄養士

日常生活の中で手軽に肌トラブルを解消

現代人が抱える肥満や肌トラブル、アレルギーなどの諸問題は、「腸内環境」が関係しています。最近の研究では肥満者と痩せている人では、腸内細菌の状態が違ってくるのがわかってきます。アレルギーの原因となる免疫反応の異常も腸内細菌の悪化が原因の1つとされています。また、肌トラブルに関しても、腸の中のいわゆる悪玉菌が産生した有害物質が腸から吸収されて、肌に影響を及ぼしていると考えられます。ファスティング／

プチ断食をすると、この腸内環境を一新することが可能です。腸内環境は普段食べているものの影響を大きく受けていますが、食物が入ってこないことで腸内環境がリセットされ、その後の食事を整えることで良好な状態を作ることが出来ます。日常生活を送りながら短期間で、これほど腸内環境を大きく変化させる方法は他にありません。プチ断食は、短期間ではありますが、胃腸を休めることができ、その機能を回復させることも期待できます。ただし、ただ食事を抜けば良いというものではありません。ファスティング／プチ断食中



には、専用のファスティングドリンクを摂ります。これは酵素が働く上で必要になる補酵素（ビタミン）や補因子（ミネラル）を補うなどの目的があります。ファスティングドリンクをきちんと規定の分量摂りながら、専門家のアドバイスも受けて、安全に行ってください。

食と身体の関係を知る食育としてのファスティング

この方法は、食と身体が密接につながっていて、食によって身体を変えられるという点を短期間で体感できるところが、食育の点でも非常に良いと私は捉えています。

私は大学で4年間、イギリスで1年、大学院で2年と計7年間栄養学を学んだあと、病院勤務の管理栄養士として働きました。病院では日々、糖尿病や高血圧症など生活習慣病の患者さんに食事指導をする仕事をしていましたが、そこで生活習慣病患者がいかにか大変な生活を強いられるかを目の当たりにしました。その中で、病気になる前から食育をすることがいかに大切かという考えに至り、フリーランスとして活動を始めました。しかし、まだ自覚症状がなく、問題意識のない人に、食の大切さを説くことの困難さを実感。その時に出合ったのがファ

スティングでした。たまたま、杏林子防医学研究所・所長の山田豊文氏の著作『脳がよみがえる断食力』を読み感銘を受け、すぐに、山田先生が顧問をしているファスティングマイスター学院の門戸を叩きました。これまで学んできたいわゆる「足し算の栄養学」と違って、余計なものを引きという「引き算」の考えは、最初なかなか受け入れることができませんでした。しかし、酵素は量が決まっており、消化酵素と代謝酵素に分けられるが、現代人は消化酵素を浪費している。ファスティングはこの消化酵素を休めて、代謝酵素に仕事をもらう——といった酵素に

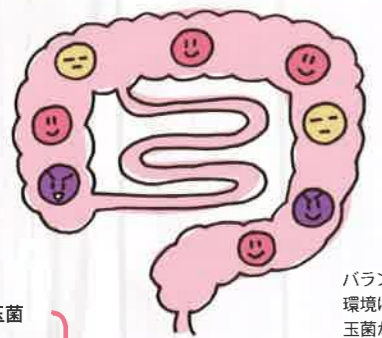
関することを学院で学んで、ファスティングを実践すると効果を実感。これは素晴らしい健康法で、かつ食育の手段としても優れていると思ひ、ファスティングを伝える活動に力を入れるようになりました。また、ファスティングはその後の食事の摂り方にも影響しますが、ファスティングによって一定期間食を断つことで、改めて食との向き合い方や意識が自然に変化して、望ましい食生活に変わっていくのも素晴らしい特徴だと考えています。我慢をせずに無理なく、自ずと身体が健康に良いものを求めるように変化するのが良いですね。

profile



圓尾和紀(まるおかずき)さん
一般社団法人分子整合医学美容食育協会認定プロフェッショナル・ファスティングマイスター。同協会麻布支部支部長。ファスティングと日本の伝統食の良さを伝えている。著書に『一日の終わりに地味だけ「ほっとする」食べ方』、『カラダヨロコブログ』(http://karada465b.minibird.jp)で食育・ファスティングなどについて情報を発信中。

プチ断食で美肌になる理由

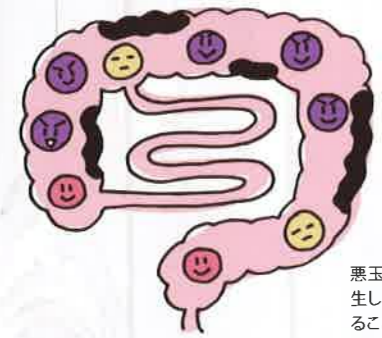


バランスの取れた腸内環境は善玉菌が多く、悪玉菌が少ない

- 善玉菌
- 日和見菌
- 悪玉菌

合わせて100兆個

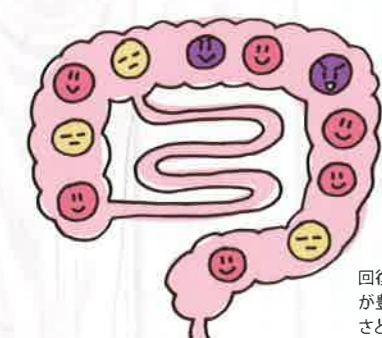
腸内環境のバランスが崩れ、悪玉菌が増えると...



悪玉菌が有害物質を産生し、腸がそれを吸収することで肌荒れ、ニキビなどのほか、さまざまな体調不良の原因に

ファスティングをすると

バランスの取れた状態に!



回復食で発酵食品や食物繊維が豊富な食品など、善玉菌のえさとなるものを摂ることで、徐々に善玉菌の数が増えていき、バランスの取れた状態に!





半日断食

	MON	THU	WES	THU	FRI / SAT / SUN
昼食	 三分づきご飯 味噌汁 納豆	 三色丼 味噌汁	枝豆梅ご飯 味噌汁 煮豆	 三分づきご飯 味噌汁 ぬか漬け	昼夜ともに、三分づきご飯と味噌汁などの汁物、野菜のぬか漬け、キノコや海藻を使った煮物、酢の物、和え物など。
夕食	 三分づきごはん 味噌汁 ほたての味噌煮 ぬか漬け	 三分づきご飯の おにぎり 豆乳味噌汁 ゆでブロッコリー 豆乳マヨネーズ ぬか漬け	三分づきご飯 味噌汁 納豆 ゴーヤと油揚げの ごま和え ぬか漬け	 三分づきご飯 おからサラダ 厚揚げの煮物	

1日断食

	MON	THU	WES	THU	FRI	SAT / SUN
朝食	豆乳ヨーグルト ファスティングドリンク	スムージー ファスティング ドリンク	果物 ファスティング ドリンク	断食DAY ファスティングドリンクを4回に分けて飲む。ファスティングドリンク以外に、ミネラルウォーターなどで水分を補給する。	 回復食として、朝昼晩にお粥を摂る。昼と夜はぬか漬けや味噌汁を足してもOK。	 豆乳ヨーグルト ファスティング ドリンク 昼夜ともに、三分づきご飯と味噌汁などの汁物、野菜のぬか漬け、キノコや海藻を使った煮物、酢の物、和え物など。
昼・夕食	 昼夜ともに、三分づきご飯、ぬか漬けなどの野菜に納豆または冷や奴などの大豆製品	 昼夜ともに、三分づきご飯と味噌汁、ぬか漬けのほか、野菜料理や納豆など	昼夜ともに、三分づきご飯と味噌汁などの汁物、野菜のぬか漬け、キノコや海藻を使った煮物、酢の物、和え物など。			

週末断食

	MON	THU	WES / THU / FRI	SAT / SUN
朝食	甘酒・ファスティングドリンク	豆乳ヨーグルト・ファスティングドリンク	豆乳ヨーグルト、果物、スムージーなどとファスティングドリンク	断食DAY 土曜日は、ファスティングドリンクを4回に分けて飲む。ファスティングドリンク以外に、ミネラルウォーターなどで水分を補給する。日曜日は回復食としてお粥を摂る。
昼食	 三分づきごはん ズッキーニとえのきの味噌炒め ズッキーニのぬか漬け 納豆	 三分づきごはん 味噌汁 納豆	昼夜ともに、三分づきご飯と味噌汁などの汁物、野菜のぬか漬け、キノコや海藻を使った煮物、酢の物、和え物など。	
夕食	 三分づきごはん 味噌汁 冷奴	 三分づきごはん ゴーヤチャンプル きゅうりの酢の物 煮豆		

プチ断食期間中、管理栄養士は何を食べている？
プチ断食実践レポート

ここからは、圓尾さんがプチ断食を実践しているときに摂取した1週間のメニューを紹介します。実践する際の参考にしてください！

プチ断食の注意点、断食直前と終了後の食事は？

半日断食 point

【注意するポイント】

初日の前日は20時ごろまでに食事を済ませ、朝食はファスティングドリンク20〜30mlに置き換える。昼食と夕食は「まごわやさしい」おかずとごはんにして、肉や卵、乳製品や魚介類などの動物性のも、油もの、砂糖の多いもの、カフェインやアルコール、タバコは避ける。

朝は、月曜〜日曜までファスティングドリンクで済ませます。最初は辛いかもしれませんが、徐々に身体が慣れていきます。

1日断食 point

【1日断食の準備食・回復食】

前日は「まごわやさしい」とご飯を準備食として摂る。食べ過ぎに注意する。当日は1日ファスティングドリンクと水で過ごす。翌日はお粥から食事を再開し、その後は「まごわやさしい」とご飯で過ごす胃腸を戻していく。

週末断食 point

【週末断食の準備食・回復食】

前日は「まごわやさしい」とごはん準備食を行う。食べ過ぎに注意する。断食2日間は1日ファスティングドリンクと水で過ごす。翌朝はお粥から食事を再開し、その後は「まごわやさしい」とごはんを摂り胃腸を戻していく。



ファスティングドリンクは、無農薬の野菜や果物、野草を1年以上かけて自然発酵させたもの。300種類以上の体内酵素が働く上、必要なマグネシウムや50種類以上の植物性乳酸菌が含まれている。

乱れた食生活と心をリセット
 手軽なプチ断食

ファスティングを始めてから大きく変化したことの1つが、朝食を摂らなくなったことです。意図的ではなく、だんだんと身体が朝からしつかり食事を摂ることを求めなくなりました。これまでは半ば狂信的に「朝ごはんは摂らないといけないもの」と思い込んでいましたが、摂らなくなってきたほうが、私自身は調子が良くなりました。

現在、朝は特製のファスティングドリンクと水、自宅で作っている豆乳ヨーグルトを摂るぐらいで、固形物はあまり摂りません。これは毎日半日ファスティングを始めているようなものですね。この生活を始めてから午前中の頭の働きの悪さも良くなり、眠気を感じることもなくなりました。朝ごはんをしっかりと摂っていた頃はお腹が重く感じたりしていましたが、それもなくなりました。朝は身体も起きたばかりなので、いきなりしつかり食事を摂ってしまうと胃腸に余計な負担がかかってしまいます。

1日断食や週末断食は、毎月1回は行っています。1カ月に一度はファスティングをして胃腸を休め、気持ちもリセットしたくなるのです。そこで重宝するのが、手軽な1日ファスティングです。前日から「まごわやさしい」（ま：豆、大豆製品）、「ごま、種実類」「わ：わかめ、海藻類」

「や：野菜」「さ：さかな、魚介類」「し：しいたけ、きのこ類」「い：いも類」の食事で準備をして、断食当日はなるべくゆつたりと過ごすようにしています。

そして翌日の食事はお粥から始めて、その日は1日「まごわやさしい」食事で過ごします。管理栄養士という仕事をしていますが、やはり食生活が乱れることがあります。つい外食が続いたり、友人との飲み会が増えたり。そういったことがきっかけで食事のリズムが崩れると、なかなか立て直せないと感じます。食事は毎日のことなので、なかなか仕切り直しをするタイミングが見つけれないので、そんな時でもファスティングをして一旦食を断ち、その後日本人の食の原点である和食をいただくことで「さあ、またここから気持ちを新たに食事を整えていこう」という気持ちになります。ファスティングをすると身体だけではなく、心の中までスッキリします。かつて断食は宗教儀式などの一環としても行われていた歴史がありますが、ファスティングを実践しているとそれも領けず。というの、断食をすると、あらゆる欲から逃れることができるからです。日々の雑事に追われて、いろんな雑念で心も疲れてしまい、本来の自分からズレてしまっていることがあります。ファスティングはそんなズレを修正してくれて、まっすぐな自分を取り戻す方法で、人生をより良くする術と言えます。