

医師・管理栄養士が認めた
ファスティング完全ガイド



代替食、酵素ドリンク、サプリメント ファスティングを成功に導く 強い味方たち

特集の最後に、準備期・ファスティング期・復食期それぞれにお勧めする、代替食やドリンクを紹介します。



- C**
- ① マナ酵素
 - ② 9,155円 500ml
 - ③ 糖類、野草類、野菜類、果物類、マグネシウム、カルニチン、MSM
 - ④ 準備期、ファスティング期、復食期、朝の置き換えなど
 - ⑤ 杏林予防医学研究所所長の山田豊文さんが監修。瓶右上のマークは同研究所とファスティングマイスター学院が推奨している証のマーク。野山に自生する野草やハーブ、こだわり農法で作られた新鮮な野菜や果物、酵素が豊富な未成熟の奄美大島・喜界島の青パパイヤ、約50種の植物性乳酸菌や酵母でじっくりと時間をかけて発酵熟成させ、MSMやL-カルニチン、Mg等の有用成分を組み合わせた理想的な原液100%の発酵酵素飲料
 - ⑥ ファスティングライフ株式会社
TEL0120-978-934
<http://www.fastinglife.co.jp>



- D**
- ① プラチナザイムピカ
 - ② 24,000円 200ml×4袋セット
 - ③ 植物発酵エキス(糖類(蜂蜜、黒砂糖、オリゴ糖)、野草類(ヨモギ、ウコン、ドクダミ、ハスの葉、高麗人参、キャンドルブッシュ、センシブレ、オトギリソウ、クマザサ、タンポポの根、靈芝、アマチャヅル、トチュウ葉、オオバコ、カンゾウ、マツ葉))
 - ④ 準備期、ファスティング期、復食期
 - ⑤ 130種類の素材を長期熟成発酵させた、フルーティーな味わいのデトックスのための酵素ドリンク。腸内フローラをサポートし、快調な生活を届ける「難消化性デキストリン」、インドネシアのパプア島に自然生育する希少植物「ブアメラ」、「ザクロ」「陶製かめ」など、さまざまな成分が心身にアプローチする
 - ⑥ BISEI株式会社
TEL03-6278-7809
<http://www.biseijp.com>



- B**
- ① Fas PoCo [ファスポコ]
 - ② 5,940円 8g
 - ③ 伊那赤松炒炭、ヤシ殻活性炭、ラフィノース、イヌリン
 - ④ 準備食、回復食、日常用として使用
 - ⑤ 確かな実験データを持つ「伊那赤松炒炭」「ヤシ殻活性炭」の2つの炭を使用した、本格デトックスにこだわった炭サプリ。炭の中の無数の穴に、体内の重金属・食品添加物、老化の原因となる糖化物などをしっかり吸着させ体外へ排出する。また「ラフィノース」「イヌリン」の2つのオリゴ糖も配合し、腸内環境の改善・善玉菌増加の効果も。排出と整腸のどちらにも優れており、ファスティングのサポートサプリに最適。なお、ファスティングの実施が難しい場合は、毎日のデトックスにも活用できる
 - ⑥ 株式会社Grow up
TEL059-352-1001
<http://growup-2013.jp>

- E**
- ① セブンファクタージュレ グランプロ
 - ② 9,720円 600g (20g×30包)
 - ③ プロテオグリカン、フィッシュコラーゲン、ヒアルロン酸、ハーブザイム113 グランプロ、ブルーアガベシロップオーガニック、米セラミド
 - ④ ファスティング終了後(復食も終了後)
 - ⑤ ファスティング終了後に、肌がたるんでしまうという声が多い。セブンファクタージュレグランプロは、かつて1g=3千万円だったプレミアム成分「プロテオグリカン」を配合し、肌の保水力・たるみに注目した美容特化型の商品。即効性が高いので、ファスティング終了後の強い味方に
 - ⑥ 株式会社エステプロ・ラボ
TEL0120-911-854
<http://www.esthepro-labo.com>



- A**
- ① ファストザイム
 - ② 9,720円 720ml
 - ③ イソマルトオリゴ糖、植物発酵エキス(黒砂糖、キャベツ、イチゴ、リンゴ、ダイコン、トマト、ユズ、カキ、キウイ、キュウリ、ナス、ホウレンソウ、小松菜、ピーマン、セロリ、ゴーヤ、シソ、ニンジンほか)、リンゴ濃縮果汁、パイナップル濃縮果汁、リンゴ酢、ピーチ濃縮果汁、ブドウ濃縮果汁、レモン濃縮果汁、スダチ果汁
 - ④ ファスティング期
 - ⑤ 70種類以上の作物を3年半かけて熟成発酵をくり返し完成した、植物性乳酸菌発酵飲料。酵素はもちろん、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、フィトケミカル、乳酸菌などをバランス良く摂取することができる。栄養補給にもファスティングにもおすすめ
 - ⑥ 株式会社セルアップ
TEL0422-24-6331
<http://www.cellup.jp>