



健康スクール 講義4

Mayumi Saitou

	レクチャー	実習	チャレンジ	実践報告 (コミュニティ)
1ヶ月目 (7月)	生活習慣と食生活改善 栄養と体づくり 正しい食品選び(調味料) 不調改善のための食事 今月の美腸チャレンジ	*テーマ*毎日野菜をたくさん食べるために ・あると便利な道具 ・基本の調味料・発酵調味料 ・塩麴を活用・ストック野菜・カラフル野菜を仕込む	美腸アプローチ	水 調味料 食事 オイル
2ヶ月目 (8月)	栄養 知識 デトックス 毒素 デトックスの準備 運動・習慣化 今月のチャレンジ	テーマ デトックスの準備 ・講義 ・デトックスジュース ・デトックスレシピ2種	デトックス準備 デトックスチャレンジ	水、食事 運動 ワーク
3ヶ月目 (9月)	食生活改善	テーマ むくみ解消、腎臓アプローチ ・朝のヒーリングブロス他	運動チャレンジ	運動報告 体調報告 食事改善
4ヶ月目 (10月)	ファスティング デトックスとファスティング 今月のチャレンジ	・ファスティング中の食事	ファスティング 運動習慣化	運動 ファスティング
5ヶ月目 (11月)	美と健康 見た目アップ 体の調和 食品選び	ぬか床のメカニズム	ぬか床チャレンジ	笑顔のワーク 運動
6ヶ月目 (12月)	心と体の健康習慣 季節と体	クリスマスパーティー		



	レクチャー	実習	チャレンジ	実践報告 (コミュニティ)
4ヶ月目	ファスティング デトックスとファスティング 今月のチャレンジ	・ファスティング中 の 食事	ファスティング 運動習慣化	運動 ファスティング

ファスティング

- 1,ファスティングとは
- 2,ファスティングの効果
- 3,インスリン抵抗性
- 4,ボーンブロスファスティング
- 5,インターミッテンドファスティング
(間欠的)
- 6,健康不安をなくすための3大目標
- 7,運動習慣 強化
- 8,今月のチャレンジ

1

ファスティングとは



1

ファスティングとは

断食

1

ファスティングとは

- ①水だけファスティング
- ②酵素ドリンクファスティング
- ③ボーンブロスファスティング
- ④ジュースクレンズ
- ⑤インターミッテンドファスティング(間欠的)

1

ファスティングとは

①水だけファスティング

✕細胞を守る抗酸化物質を含まない

✕毒素が血流に放出されたときに
血管細胞にダメージを与える

栄養が摂れないので、飢餓状態が続く



大きなストレス を体を与える

1

ファスティングとは

②酵素ドリンクファスティング

同じ種類の糖を何日も大量摂取



膵臓や肝臓が疲弊し
体がストレス状態に！

1

ファスティングとは

① ② の様な
成果が続かない一時的なファスティングは

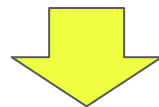
必ずリバウンドして、過食を繰り返す



1 ファスティングとは

③ ボーンブロスファスティング

4日間糖質を摂らないファスティング
その間ボーンブロスは自由に摂取



水だけのファスティングと違って
エネルギー(栄養)を摂取しながら行う

1

ファスティングとは

③ボーンブロスファスティング

ボーンブロスとは？

ボーンブロスは簡単に言うと骨の出し汁です。
動物の骨、腱、靱帯にはコラーゲンと呼ばれるたんぱく質が含まれています。コラーゲンを調理すると、ゼラチンという別の種類のたんぱく質になります(部分加水分解)
ゼラチンは強力なたんぱく質です。
プロリン、グリシン、アルギニン、グルタミンなど
抗酸化作用が高く腸の健康を促進する
アミノ酸(たんぱく質の構成要素)が豊富に含まれています。

*** ブロリン**

しなやかで健康的な肌をサポートし、肌の弾力性と滑らかさを保つ。
セルライトを減らす(ビタミンCと組み合わせると関節の痛みを防ぐ効果)

*** グリシン**

胃酸の生産を刺激し、肝臓における胆汁酸の合成を促す。胆汁は脂肪を分解するのを助ける。

*** アルギニン**

人間の成長ホルモンを促進。その結果新陳代謝を高め、体重減少を助ける。

*** グルタミン**

あなたの腸壁の損傷を回復し、リーキーガットの修復の基本要素となる。

1

ファスティングとは

④ジュースクレンズ

=NY、LAを中心に定着化したファスティング。

コールドプレス ジュースだけを数日間飲んで過ごすデトックスメソッド



- 3日間で22.5キロ分の生きた栄養成分を摂取
- デトックス効果が絶大
- 栄養バランスが考慮されている



飢餓感なく無理なくデトックスできる

1 ファスティングとは

④ジュースクレンジ

コールドプレスジュース ▶ 食物繊維が取り除かれているので

- ・デトックス成分の吸収が早い
- ・デトックスのスピードが速い



消化に負担を掛けず、体に吸収細胞を傷つけず速やかに
無理なく体に溜まった毒素・老廃物を排出

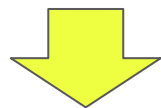
1

ファスティングとは

④ジュースクレンジ

ジュースに含まれる豊富な抗酸化物質:

クロロフィル、ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、
セレン、酵素、フィトケミカル



速やかに全身の細胞、排泄器官(腸、肝臓、腎臓、肺、皮膚)に行き渡り、溜まった毒素を排出

1

ファスティングとは

⑤ インターミットエンドファスティング (間欠的)

- 必ずしも24時間食事を取らなくてもファスティングのメリットを受けることができる
- 間欠的断食—1日のうちで食べる時間と食べない時間を厳格に分ける方法
(例・16時間は水のみ、8時間で食事を摂取)

2

ファスティングの効果

ファスティングの効果



頭

- 頭がすっきりして冴えてくる
- 集中力が高まる
- 記憶力が高まる

心

- 爽快感がある
- 物事に動じにくくなる
- 前向きになる

体

- 疲れにくくなる
- ダイエット効果がある
- 体が軽く感じる

「やせてスッキリだけじゃなーい！」
ファスティングのうれしいこと♪



感覚が敏感に！



肝臓をキレイに！



呼吸をキレイに！



大腸をキレイに！



毒素を排泄！



体脂肪を落とす！



血をキレイに！



病気を早く治す！



臓器を休ませる！



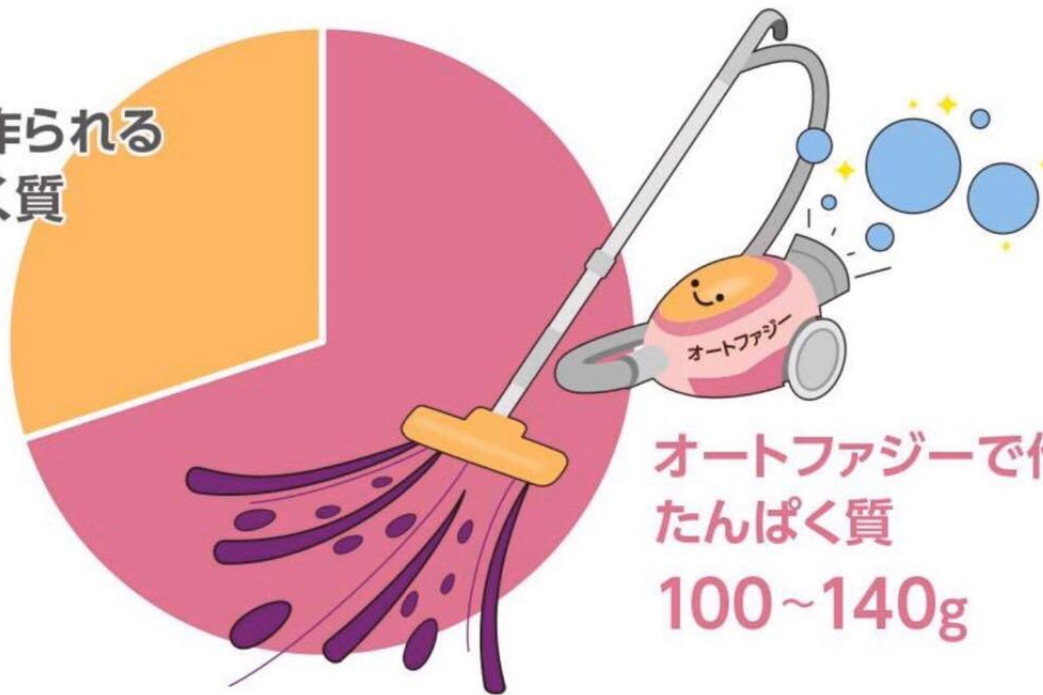
免疫力をアップ！

2

ファスティングの効果

飢餓によって活性するオートファジー

体内で作られる
たんぱく質
60g



オートファジー機能

断食時

細胞は活性化

オートファジーが働く



満腹時

細胞は鈍化

オートファジーは働かない



断食することで細胞は掃除される！

腸内細菌のバランスが改善し
全身の健康がレベルアップする！

オート
ファジー
とは

細胞が体内のゴミや異常な
タンパク質を食べたり
必要なものの材料に
作り替えたりする機能のこと

腸内細菌の変化

ファスティング前



悪玉菌 日和見菌 善玉菌



200 : 700 : 100

ファスティング中



悪玉菌 日和見菌 善玉菌



2 : 7 : 1

ファスティング後



悪玉菌 日和見菌 善玉菌



100 : 700 : 200

3

インスリン抵抗性

インスリンの量が多くなると
体はインスリンが効きにくくなるように調節する。

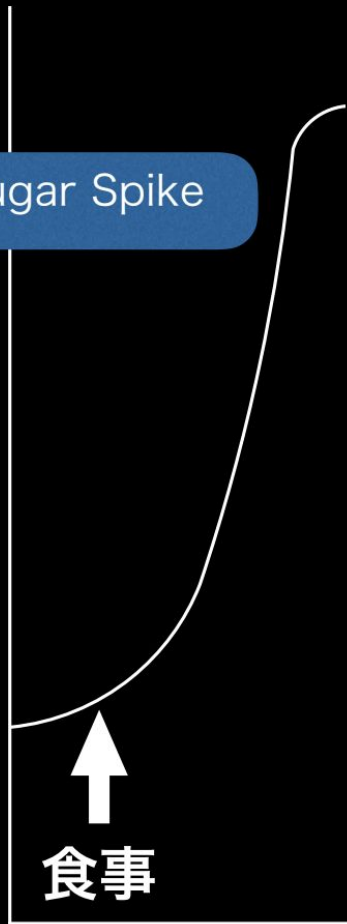
インスリンが効かない=糖が細胞に入りにくい
=糖が脂肪になりやすい

インスリンが効かない=糖が細胞に入りにくい
=細胞がエネルギー不足

血糖値

Sugar Spike

↑
食事

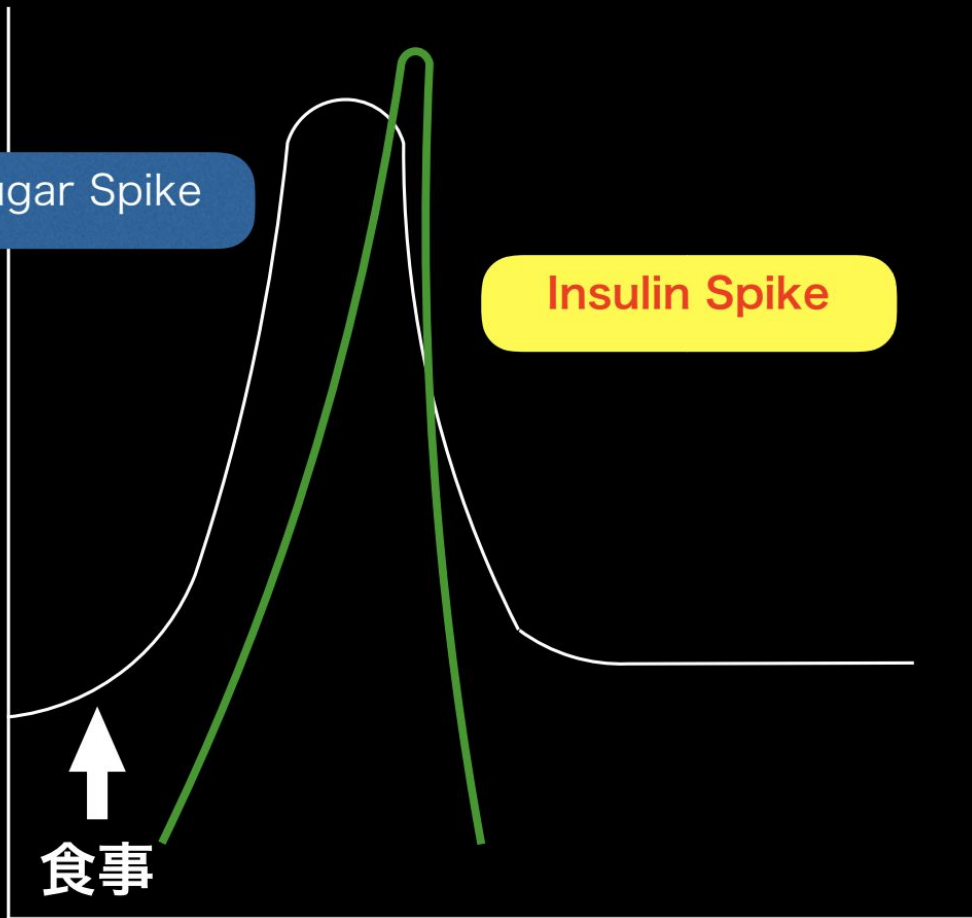


血糖値

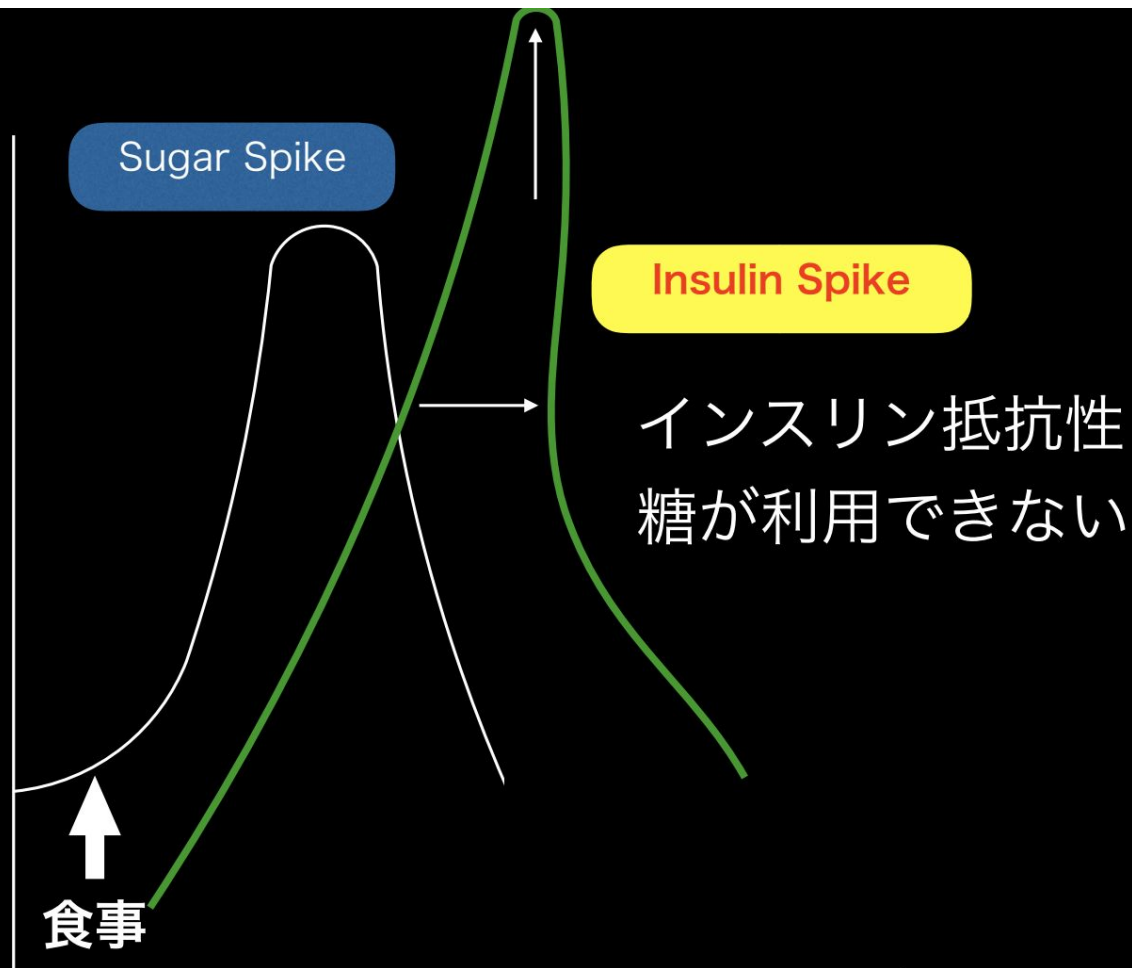
Sugar Spike

Insulin Spike

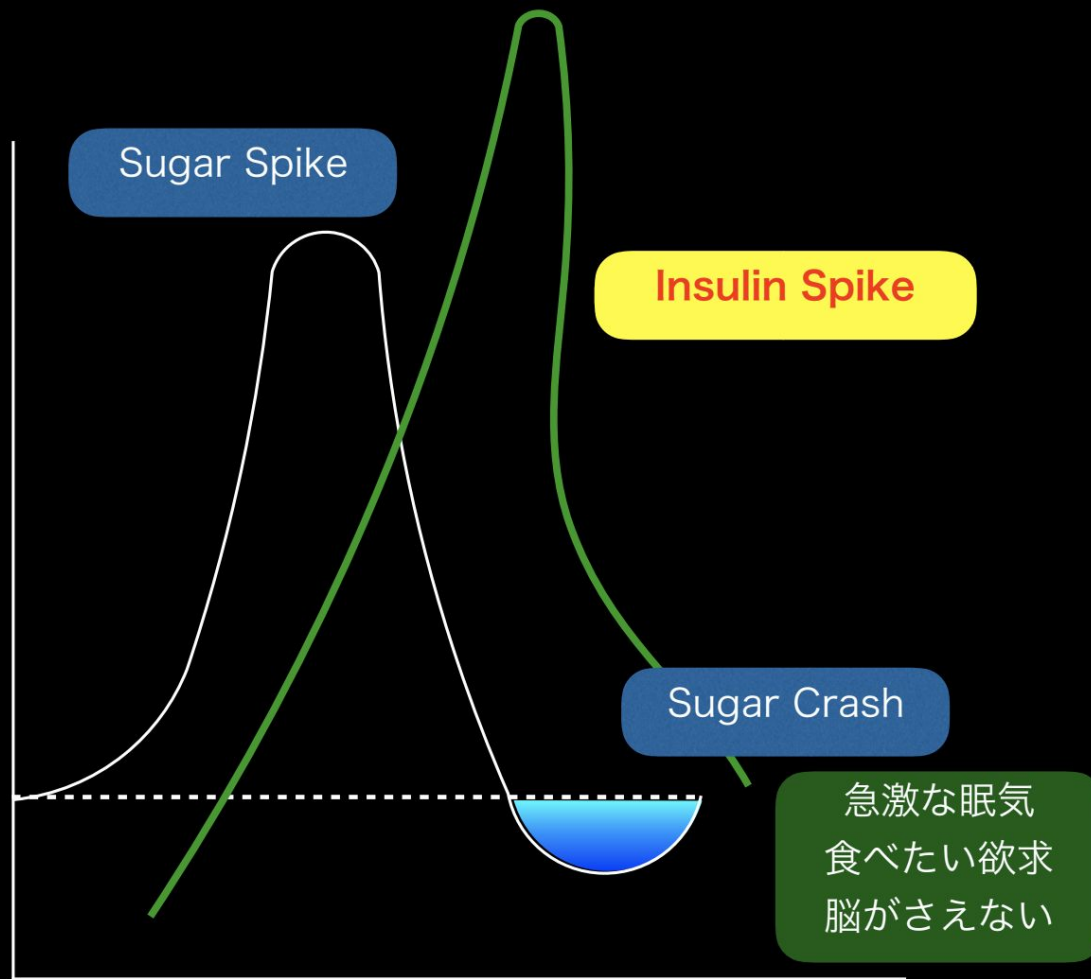
↑
食事



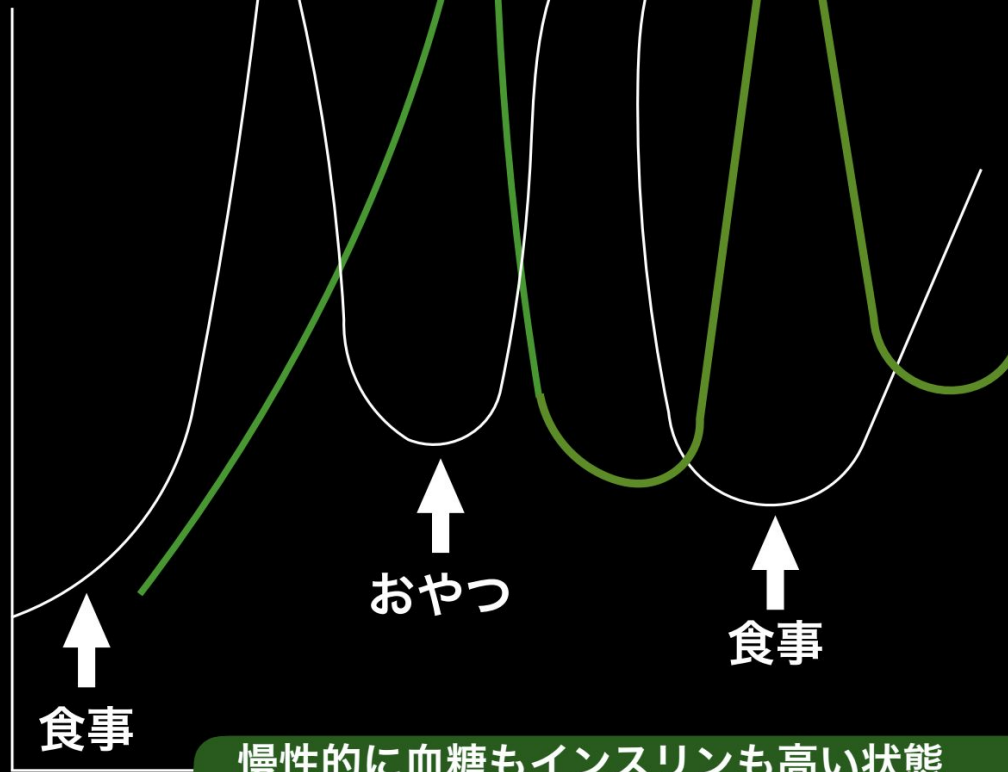
血糖値



血糖値



血糖値

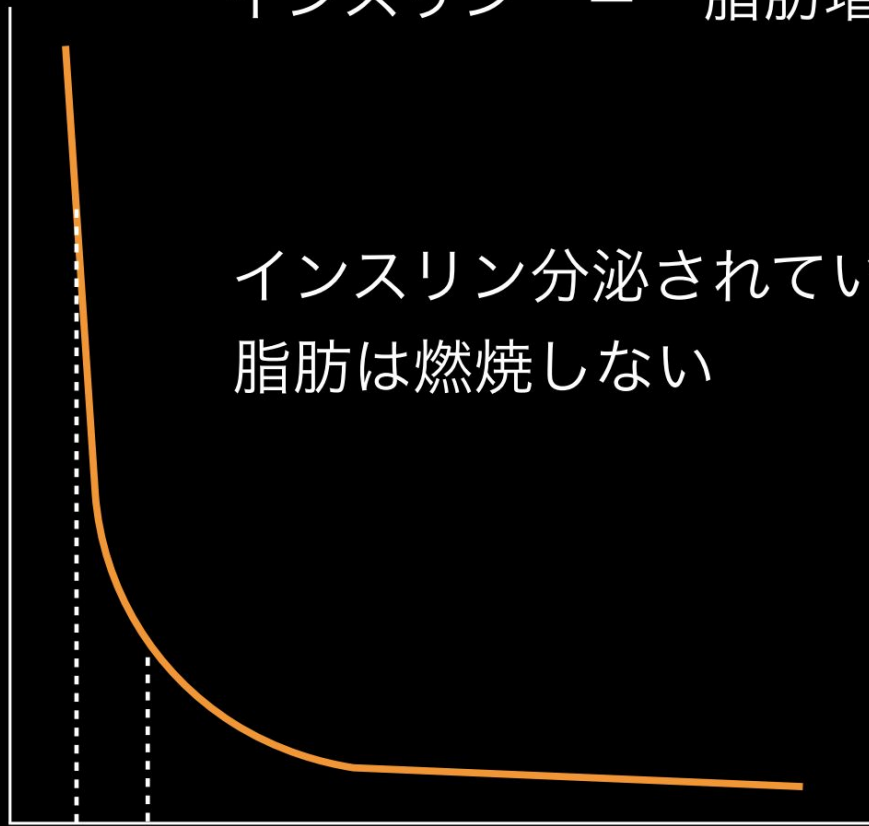


慢性的に血糖もインスリンも高い状態
＝慢性の炎症 食後高血糖 糖尿病

脂肪分解

インスリン = 脂肪増加

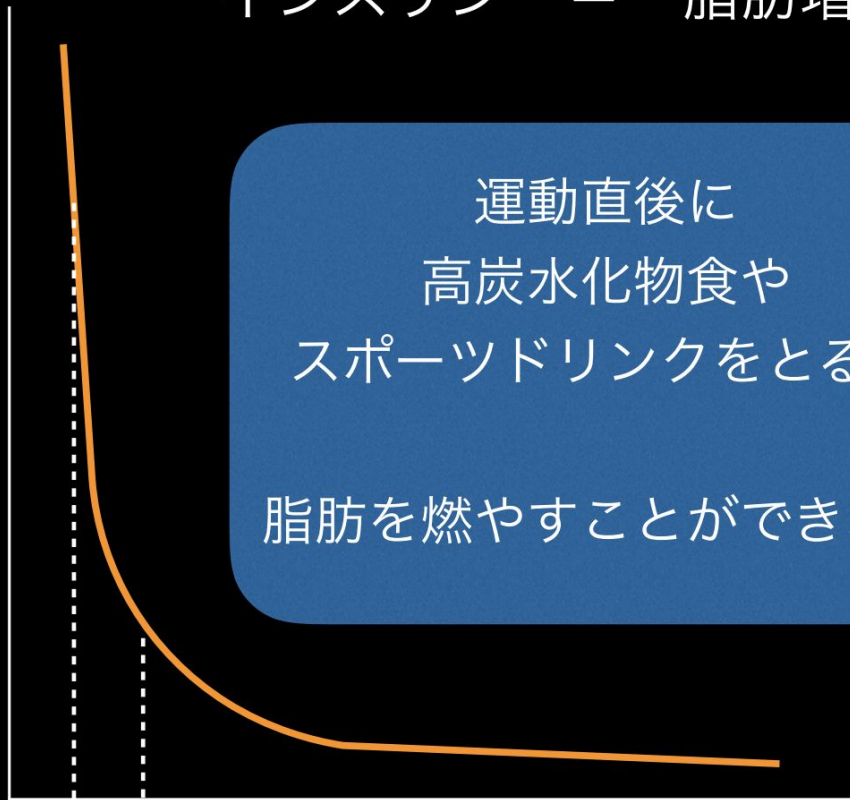
インスリン分泌されている間は
脂肪は燃焼しない



インスリン濃度

脂肪分解

インスリン = 脂肪増加



運動直後に
高炭水化物食や
スポーツドリンクをとると
脂肪を燃やすことができない

インスリン濃度

インスリン抵抗性

頭がすっきりしない・おなかの脂肪

腹部膨満感・食後の強烈な眠気

食事と食事の間の空腹感、渴望

皮膚の黒ずみの出現



インスリン抵抗性症状

インスリン抵抗性症状

糖尿病

心臓疾患

脂肪肝

高血圧(インスリンは動脈の緊張を上昇)

高コレステロール血症

脳卒中

認知症 アルツハイマー病

インスリン抵抗性の改善

- 1 : インスリン分泌を減らす
- 2 : 悪い油=オメガ6を減らす

インスリン分泌促進

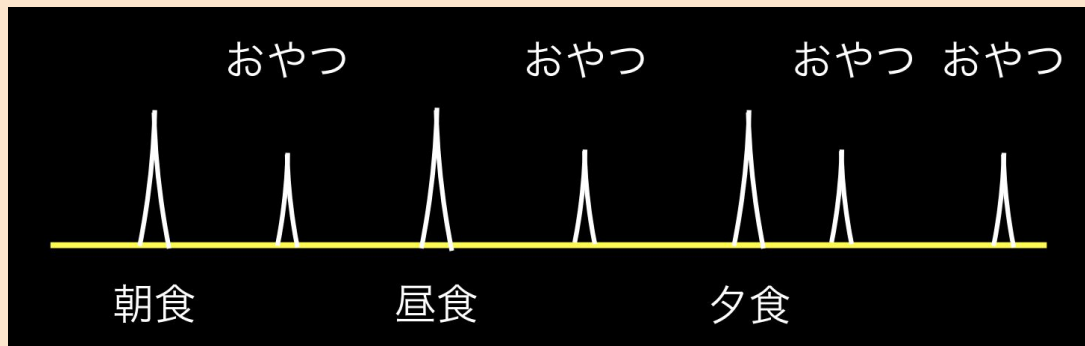
- 1 : 炭水化物、砂糖、加工炭水化物
- 2 : タンパク質を糖質と一緒にとること
- 3 : 低脂肪にしたタンパク質
(低脂肪にしたプロテインパウダー)
- 4 : 過剰なタンパク質
- 5 : MSG(味の素)
- 6 : ストレス
- 7 : 頻回の食事

インスリン抵抗性の改善

- 1 りんご酢
- 2 発酵食品
- 3 カリウム(野菜)
- 4 ビタミンB1
- 5 食物繊維
- 6 良質な脂質
- 7 睡眠・運動

インスリンの分泌に注目する

これからはカロリーに注目するのではなくてインスリンの分泌に注目する



このように絶えずインスリンが分泌されていたら
インスリン抵抗性を改善するチャンスはない

食べる時間・食べない時間を作る

食べる時間と食べない時間を
はっきりさせることが
インスリンの分泌を抑えることにつながる
(インスリン抵抗性状態からの脱出)

絶えず食べている状態を辞める

NG 食べない

4

ボーンブロスファスティング

4

ボーンブロスファスティング

4日間糖質を摂らないファスティング

4

ボーンブロスファスティング

🍁 ボーンブロススープ 🍁



☆ ブロリン ☆

しなやかで健康的な肌をサポートし、**肌の弾力性と滑らかさ**を保ちます。**セルライト**を減らします(ビタミンCと組み合わせると関節の痛みを防ぐ効果もあります)

☆ グリシン ☆

胃酸の生産を刺激し、肝臓における胆汁酸の合成を促します。胆汁は**脂肪を分解**するのを助けます。

☆ アルギニン ☆

人間の成長ホルモンを促進します。その結果**新陳代謝を高め**、体重減少を助けます。

☆ グルタミン ☆

あなたの**腸壁の損傷を回復**し、リーキーガットの修復の基本要素となります。

ボーンブロススープ

- 液体なので吸収も良い
- 骨 必須ミネラル、アミノ酸

食材で摂ろうと思ったら大変(スープなら飲める)

- 免疫システム強化
- 消化力アップ
- 血糖値安定
- 美肌効果
- 骨、関節の改善
- 目の疲れ
- 心の安定
- 脳機能を高める

ボーンブロスレシピ°

- 鶏ガラ 1kg (2羽分)
- ヒマラヤ岩塩 小さじ1
- 手羽先 適量
- 黒コショウ 5粒
- りんご酢 大さじ1
- ローリエ 1枚
- 料理酒 100cc
- パセリ 適量
- 水 2L
- 梅干し 1個
- 玉ねぎ 大1/2個
- にんじん 1本【お好みで】
- セロリ茎 1本
- にんにく 3片
- ハーブ各種
(ローズマリー・セージ・
タイム etc)
- しょうが 3cm



ボーンブロスレシピ°

1. 鶏ガラは、臭みを取る為に血合いの部分などを予め水で洗い、熱湯を回しかけ表面を洗います。
2. 手羽先は、グリル等で焼き色が付く状態まで焼いておきます。
3. 鍋に水、洗った鶏ガラ、焼いた手羽先、りんご酢を入れ、30分待ちます。
(ブロスの成分が出るのを助けます。)
4. 残りの材料を全て入れ、沸騰させます。
5. あくを取り除き、火を弱め弱火で12時間~18時間ほど煮込みます。(スロークッカーなどを使うと便利です。)
6. スープをこして、表面に浮いた油を取り除き完成です。
7. 冷蔵庫で1週間、冷凍で3ヵ月保存可能です。

基本ルール

- * ボーンブロスの量は制限なしで好きなときに好きなだけ飲んでOK。
- * 味のアクセントとして、ヒマラヤ岩塩、黒胡椒をいれてOK。
- * ターメリックはその風味が好きなら入れる。
- * ターメリックを使用するときは黒胡椒と一緒に入れる。
- * ショウガをおろしたものを加えてもOK。
- * 自分の飲みやすさを優先して味をつける。
- * 便秘が気になる場合、マグネシウムを用意しておく。

3日目から1日前まで

開始3日前からおやつはなし。

小麦をできるだけ抜く

砂糖の入っているものはもとより、果物も控える。

ご飯、他炭水化物も量を減らしておくとファスティングが楽になる。

1日目-2日目

* ボーンブロスはいつ飲んでも良い。

* 朝一番にレモン1/2個、りんご酢大さじ1杯を水か白湯 それぞれ 300ml
に入れて飲む。

* 空腹感に関係なく、意識的にりんご酢水を摂取(2-3杯)

* お茶、紅茶などのカフェイン入り飲料はできる限り摂らない。

* カフェインの入っていないもの(ハーブティーなど)を選択

* シナモン、ジンジャーは使用可。

* 水をこまめに摂る。

1日目-2日目

- * 水は60kgの人で1日2L以上、塩と一緒に摂取可能な限り飲む。
- * 体を冷やさないようにする。
- * 水分、塩分を摂取しないと必ず翌日に体調不良になる！
- * 多くの人は初日の水分摂取不足で2日目にダウンする。

3日目

* 朝一番にレモン1/2個、りんご酢大さじ1杯を水か白湯 それぞれ 300ml
に入れて飲む

* 朝一番のボーンブロスにMCTオイル 小さじ 1/2杯、ココナッツオイル 大さ
じ1杯

(油を入れて胆汁排泄を刺激します、MCTオイルなければココナッツ オイル
のみでも可能)

* 空腹感に関係なく、意識的にりんご酢水を摂取(2-3杯)

3日目

- * 水は60kgの人で1日2L以上、塩と一緒に摂取可能な限り飲む。
- * 体を冷やさないようにする。
- * 水分、塩分を摂取しないと必ず翌日に体調不良になる！

4日 目

＊朝一番にレモン1/2個 りんご酢大さじ1杯をそれぞれ水か白湯 300mlに入れて飲む

＊朝一番のボーンブロスにMCTオイル 小さじ 1杯 ココナッツオイル 大さじ1杯

＊昼 (11:30 若干の時間の調整可)

スムージー(後述、準備できなければボーンブロスでも可)

スムージーレシピ°

以下をブレンダーで混ぜてスムージーに

- ・ アボカド 1/2個
- ・ トマト 1/2個
- ・ きゅうり 1/2個
- ・ ほうれんそう 2株
- ・ ターメリック 小さじ 1杯
- ・ シナモン 小さじ 1/4
- ・ 黒胡椒 少々
- ・ レモン 1/2個(絞る)
- ・ 氷 6個
- ・ 水 150ml(好みで調節可能)

4日目

＊夜(18:00 若干の時間の調整可)

葉野菜、蒸し野菜を中心としたサラダ、じゃがいも、おくら、レンコン、サツマイモ、カボチャなど高炭水化物の多い野菜はさける。

イメージとしては両手山盛り1杯程度。

オリーブオイル、ヒマラヤ岩塩又は海塩、等で味をつける。

(市販のドレッシングは使わない)

ゆで卵もしくは調理した卵2個(焼く場合はココナッツオイルで調理)

糖質(ご飯、パン、パスタ)は摂取しない。

Craving(渴望)対処法

ファスティング中にどうしても衝動的に襲ってくる食べたい欲求。

糖質依存が強い人は突然襲ってきます。

このCraving(渴望)の対処方法を頭で理解することが重要です。

胃のなかがからっぽになっていると空腹ホルモンのグレリンが分泌されて、脳が食べろという指令をだします。

このグレリンを黙らせるには……

胃の中にもものを入れてやればおさまります。

Craving(渴望)対処法

次にこのグレリンを抑えるものを摂取します

それはりんご酢、抹茶、ペパーミント、しょうがです。

特にりんご酢と抹茶の抑制効果は高いので是非取り入れてください。

空腹感を感じたときは

1 ヒマラヤ岩塩を一口なめる 水を300-500mlのむ

2 りんご酢 大さじ2 を水に入れて飲む

1→2の順で行ってください。

3 抹茶 (グリーンティーにして)

脱水対策

軽度のめまい、吐き気、頭痛は珍しくありません。この症状の原因は脱水、塩分不足であることが多いです。水分摂取が追い付けば、これらは12-24時間でおさまります。薄い尿がでていても足りないことはあります。

多くの方が2日目の午後に経験します。なぜなら脱水症状は1日遅れでやってくるためです。

そのためこの症状が起きにくくするためには、初日にいかに大量の水(白湯可)を飲むことができるかにかかっています。最低でも2-2.5L以上をボーンブロス以外に摂取してください。

脱水対策

口の渇きを覚えている場合は、いくら尿が出ていても細胞内に十分水分がいきわたっていません。塩もダイレクトにペロリとなめてそのうえで水分摂取してください。

症状が悪化したり手足の痺れや酷い寒気を覚える場合は中止して食事を摂取してください。(糖質依存が強い方に起こります。この場合はしばらく間をあけてから再度チャレンジして徐々に負荷を上げます)

5

インターミッテンドファスティング
(間欠的)

5日目から(又は1日目から)

戦略の目的は食べない時間になるべく作り

インスリンの分泌を抑えること

これが脂肪を燃やす最大かつ唯一のコツ

昼食 夕食 → 朝食 昼食でもいい

食べる時間・食べない時間を作る

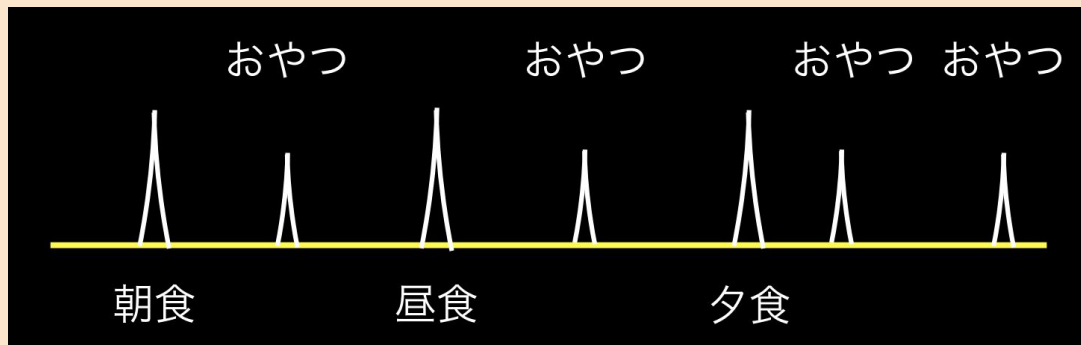
食べる時間と食べない時間を
はっきりさせることが
インスリンの分泌を抑えることにつながる
(インスリン抵抗性状態からの脱出)

絶えず食べている状態を辞める

NG 食べない

インスリンの分泌に注目する

これからはカロリーに注目するのではなくてインスリンの分泌に注目する



このように絶えずインスリンが分泌されていたら
インスリン抵抗性を改善するチャンスはない

5日目-7日目

* 朝一番にレモン水、りんご酢水 朝のルーティンは毎日続ける。

* ルールは夕食を食べてから翌日の朝ごはんまで食べない。

(ヒーリングブロス、可)

* MCTオイルは昼食で(腸内の悪玉菌、カンジダの殺菌効果がある。)

* 食事の時間を12時間以上あけること。

(朝食はスキップしてしまうのが一番簡単。)

* 最初はいつもの調子で食べると消化管に負担がかかるため、意識的に少なめにする。

* 加熱する油は極力ココナッツオイルを使用。

5日目-7日目

* 食事のルールはサラダを必ず準備すること。

準備する環境を作ることが最大のポイント。

そしてオリーブオイルをかけて食事の最初に食べること。サラダとオリーブオイルの影響で血糖、インスリンの急激な上昇をおさえてくれる。

* ルールとして炭水化物を摂らない。

* ご飯おの代わりに緑豆食。

5日目-7日目

* 糖質に対する最初のcraving の欲求は克服されているはずなので、おやつは未だ食べない。

* Craving が起こる際の対応はボーンブロスファスティング中と同じ。 Craving が起こるときは一食ごとの脂質(オリーブオイル)の摂取が足りないと思ってください。

2-3週目

＊美腸アプローチ朝のルーティンを毎日続ける。

(朝のレモン水、リンゴ酢水、果物少なめDジュース、他)

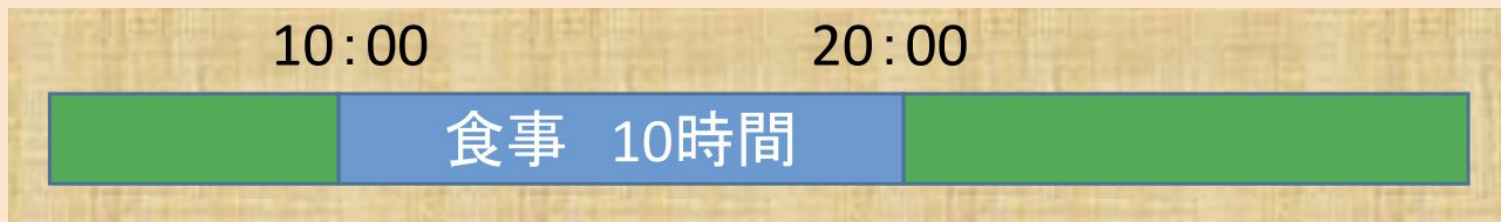
＊ご飯(白米)OK

＊2週目の目的は毎日の中に間欠的ファスティングを取り入れること。

＊間欠的ファスティングは1日を食べる時間と食べない時間に分けることにより、インスリンが分泌されていない時間を長時間確保するための方法。

2-3週目

- * 2週目の目標は12～14時間です。どの14時間を選んでもよい。
- * 14時間の間は水、塩分以外は摂取しません。食事は10時間の間に終える。
- * 水分はかなり意識して多く取っておく。
- * オリーブオイル、ココナッツオイルを積極的にとる。
- * 睡眠のためには食後3時間は就寝しないほうが望ましい。



4週目

＊朝のルーティンは毎日続ける。

＊4週目の目標は14～16時間のファスティング。同じくどの16時間を選んでもよい。

＊このころには1日の中で食べない時間が長くなっているけど平気になっている。そして絶食時間の後半には脂肪分解が積極的に起こるようになり脂肪を脳、筋肉でもエネルギーとして使用できるようになっている。

4週目

- * 注意点は食事量は1日分しっかりとること。
- * サラダにオリーブオイルをかけたもので良質な脂質を取ること。
- * 減量目的ならば糖質は夜ごはんの白米茶碗1杯程度(糖質56g)のみにすると減量効果が進む。
- * タンパク質の摂取。1日あたり最低20g(卵なら3個分、お肉、魚では 80g程度)は摂取。ただし1食あたり除脂肪体重×1gを超えない。



6

健康不安をなくすための3大目標

1 インスリン抵抗性の改善
腸内環境の改善

2 アンチエイジングのため
運動習慣

3 ストレスマネージのための
夜のルーティンワーク

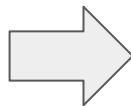
6

健康不安をなくすための3大目標

ストレス

ストレスホルモン

コルチゾール



筋肉を分解
糖新生

メンタルデトックス ➡ 運動

運動すると気分が良くなる。

6

健康不安をなくすための3大目標

筋肉増大の鍵は・・・

成長ホルモン

インスリンを出さないこと

- 間欠的断食 (IF)
食事は2-3回 おやつはなし
- 睡眠
- インターバルトレーニング

7

運動習慣 強化

7

運動習慣 強化

運動メニューは別途アップします。

8

今月のチャレンジ

✓ 今月のチャレンジ

ファスティング＋運動

1、ボアブロスF～IF＋運動

2、IF ＋ 運動

3、デトックス継続＋運動

報告

1、ファスティング(①or②)
○日目

2、体調報告

3、小麦抜き○日目

4、乳製品抜き○日目

5、運動報告(強化できたか)

6、寝る前の深呼吸



次回調理レッスン

10月29日(日) 10:00~

テーマ

ファスティングとデトックス