



健康スクール 調理レッスン4

Mayumi Saitou



調理レッスン4 10月 29日(日) 10:00~

*** テーマ *** ファスティング・デトックスレシピ°

- ファスティング準備
- 避けるべき食品
- ファスティング回復食
- レシピ°

クレンズサラダ、緑豆ポタージュ



ファスティング準備 プレファスティング

✓ プレファスティング:ファスティング1週間前

① プレファスティングをする理由

- * 体内をアルカリ性に戻し 毒素排出しやすい状態にしておくため
- * デトックス症状(好転反応)を緩和するため
- * 効果を最大限に引き出すため



プレファスティング:ファスティング1週間前

② 1週間前プレファスティング

- ・日頃食べる量が多い人は少なめにいただくように心がける
 - ・「クリーンイーティング」を続ける(自然に近い食品を食べる。添加物、保存料、加工品をさける)
 - ・PHバランス食(アルカリ性食品7:酸性食品3)を続ける
 - ・コーヒー、その他のカフェインを飲まない(頭痛軽減)
 - ・白砂糖、精製糖の甘いものを食べない(頭痛軽減)
 - ・水を約1.5リットルを飲む
 - ・
- * 毒素を排出しやすい体にするには、体を動かすことも重要
- * 湯舟に浸かり、代謝をよくしておく

✔ デトックス中、避けるべき食品

- ・白砂糖 ・小麦
- ・揚げ物、古い油、酸化した生 ナッツ・トランス脂肪酸、 サラダ油、植物油、ショートニング
- ・乳製品 ・コンビニ弁当、コンビニ総菜、スナック菓子 コンビニ菓子 ・添加物、加工食品
- ・マヨネーズ、ソース、市販のドレッシング
- ・カフェイン(フリスク要注意)
- ・肉、魚(大型は特に)
- ・豆類・豆乳 ・アルコール ・カフェイン



ファスティング回復食

アフターファスティング

✓ アフターファスティング(回復食)

胃腸に負担をかけないように
少しずつ通常食に戻します。

日常食にもデトックスメニューをとり入れ、
無駄な毒素を溜め込まないようにしましょう。

✓ アフターファスティング(回復食)

ファスティング後の食事(5日目～7日目)

消化の悪い動物性の酸性食品は危険！

終わった直後にステーキやとんかつを食べると



ファスティングを行ったことが一切無駄になる
激しい胃痛、細胞を痛めつける。

✓ アフターファスティング(回復食)

アフターファスティングの目的①(5日目～7日目)

排出された毒素・老廃物を出し切る！

終了後2、3日はまだ大腸に排出された毒素・老廃物が溜まっている



アフターファスティングの食事(繊維)で押し出し、うんちを出す！
排毒が始まると粘土の様なきめのない便

※ いつ便が出るかは個人差があるので、絶対に焦らないこと

✓ アフターファスティング(回復食)

アフターファスティングの目的②(5日目～7日目)

胃が収縮して鋭敏になっているので、少しずつ消化活動を慣らしていく
少しずつ消化活動を慣らしていくのが重要！

ゆっくりよく噛みながら食べる

ローフード中心の菜食

(例 昼食)

・クレンズサラダ ・ヒーリングブロス ・野菜スープ ・海藻スープ

(例 夕食)

・蒸し野菜 ・野菜スープ

※ ファスティングの回復食に**お粥は不適切な理由**：
直後に食べると急に血糖値が上昇、過食の原因になる

✓ アフターファスティング(回復食)

アフターファスティングのポイント

- ・継続してデトックスを促すローフード中心の食事
- ・プレファスティングと同様に「クリーンイーティング」を続ける
- ・美腸アプローチを再開
- ・動物性は食べない
- ・甘いものは食べない
- ・カフェインは飲まない
- ・アルコールは飲まない

✓ レシピ

①クレンズサラダ

セロリ 1本
クレソン又は春菊 半束
きゅうり 1本
人参 1/2本
スプラウト

グレープフルーツ果汁 1/2個分
おろし生姜 小さじ1
すりごま 大さじ1
ガーリックパウダー 適宜
オリーブオイル 適宜

②緑豆ポタージュ

緑豆 100g(1~2日水に浸し発芽させる)
ブロッコリー 1/2個
玉ねぎ 1/2個
えのき 1/2袋
塩
こしょう
水 300cc + 200cc

仕上げ用(お好みで)
ココナッツミルク 大さじ2