

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『プチ断食のすすめ 心と身体の浄化とリセット』をお届けします。  
断食がもたらす様々な恩恵と、身体的・精神的な変化をレポートしました！

## 断食とは？

断食とは？1週間意図的に食事を断つ行為の事！仏教の修行の一つとして有名な断食ですが、実はびっくりするような秘密が、たくさん隠されていたのです！

最近断食をすすめる医師も増えています。現代人は必要以上にエネルギーを身体に入れすぎている・・・と指摘されています。

断食する事で、自然治癒力を高め、病気にならない免疫力の向上、脂肪の燃焼、代謝アップ等、メリットは盛り沢山！！

では、断食の効果と方法を紹介します。

## 断食の効果



### ①胃腸が元気になる(内臓の休息)

消化吸收作業は、大きなエネルギーを必要としています。3食しっかり食べた場合、その消化に必要なエネルギーは、何と**フルマラソン1回と同等**とされています！

断食で消化吸収器官を休ませることは、そこにかかるエネルギーを健康維持や病気を治すことに回せるため、内臓には大きなメリットがあるのです。もちろん休んだ後の内臓は元気に本来の機能を取り戻してくれます！

### ②余分な脂肪を燃やす(ダイエット効果)

胃腸の消化吸収力の低下により、消化不良を起こしたり、中性脂肪が増えたり・・・と不調和が起きてしまいます。

プチ断食で内臓機能のリセットを図れば、消化吸収機能のアップに伴い、代謝の向上や排泄力の向上につながり、結果痩せやすい身体を手に入れられるのです。

もちろん、3食分のエネルギー(約2,500キロカロリー)もカットされるので、その分の活動エネルギーは脂質から補われます。

### ③毒素・老廃物を排泄する(便秘解消)

**便秘がどれ程体に毒なのか**、ご存知ですか？

便は不必要となった栄養の抜け殻です。しかも腸内細菌により発酵した状態で、排泄を今か今かと待っているのです。

便秘になると大腸の悪玉菌が増え、腸内の環境が悪化します。出すべきものをいつまでも溜めておくデメリットは計り知れません。

断食により、消化吸収に奪われるエネルギーが、全て排泄側に回せるため、毒素の排泄をスムーズに行え、デトックス効果があがります！



### ④脳がスッキリ！気分もスッキリ！

3月号でも紹介しましたセロトニン。腸内に90%存在し精神的な安定を促す『幸せホルモン』も、腸内環境の改善と共に、本来の働きを取り戻してくれます。これにより精神的に安定します。

更に消化のために血液が使われないので、脳の血流が高い状態をキープでき、普段より集中力が上がったり、頭が冴えたり！と、脳の活性化にも効果があるのです。



### ⑤美肌効果

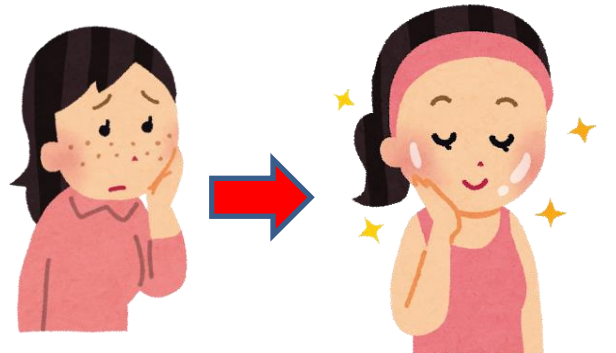
便秘解消効果に伴って、美肌効果も相乗的に現れます！

便秘になると腸内で腐敗ガスが発生します。このガスにより腸の壁が荒らされるのです。

すると腸壁からは、本来吸収されない老廃物も吸収され、皮膚に吹き出物や炎症を起こすのです。

身体から出る老廃物の8割～9割は便により排泄されますが、便秘状態では皮膚から出る老廃物の量が増え、吹き出物の原因に・・・。

プチ断食により、身体全体を**リセットして正常な状態に戻す**ことが可能なのです！



## 心のメンテナンス(断食で自分と向き合い、見つめ直す時間を)

元々は修行の一環として行われてきた断食。せっかくなので自分自身を見つめ直す機会として、食へのありがたさや命への感謝を思い出しましょう。人とのかわり合いや、生き物への感謝を心の底から感じる事が出来れば、心のメンテナンスは十分です！

**食べると言う行為は、命を戴く行為** これを忘れなければ、食に対する認識も変わってくるはずですよ。

また、禅の精神で、『無』になる時間を作る事もお勧めします。脳の活性により集中力が上がるため、何も考えないで感覚だけで過ごす時間を作る事が出来る、貴重な一時になるはずですよ。煩惱を捨てて納得するまで無になってみましょう！

## 手軽に始めるプチ断食の方法(週末1日断食)

### 断食の前日・・・

昼食はいつもの量の**半分**くらいに抑えましょう。(何を食べても構いません)

夕飯は消化の良い物にし、いつもの量の**半分**に！就寝**3時間前**にはすませましょう。

水分摂取が大切です。水を最低**2リットル**は飲んでください

### 断食当日！

この日は**水以外は口にしません**。ガムや飴もNG！ 水は多目にしっかりと取りましょう。

激しい運動は避け、ゆっくりと頭と身体を休める一日にしてください。

夕方にお腹が空きますが、明日の感動的な朝食を思い浮かべて、頑張ってください！

### 断食の翌日・・・

朝食は**お粥**にしましょう！ゆっくりと良く噛んで味わいながら食べてください。

昼食からは普通食にもどして構いませんが、食べ過ぎと飲みすぎには注意です！

## 断食のワンポイントアドバイス

今回紹介した断食は1日(前後合わせて3日)で行う一番優しいものですが、2日以上断食をする際には、栄養素を豊富に含んだ『酵素』の摂取をお勧めします。

酵素は野菜などを発酵させた、凝縮した栄養素で消化吸収も良く、消化器にも負担がかからないので、お試しください。

代用としてヨーグルトなどを食すのもお勧めです。

7月号は『夏こそ筋トレ！目指せ夏マッチョ』です。

監修:構成 F・E・P 打林