

プチファスティングの相棒

# おいしくて簡単、しかも美人度アップ！旬の野菜&フルーツジュースでファスティングを乗り切ろう

Sky HighのオーナーMamiさんに、キレイになる特製ジュースのレシピを教えてくださいました。作り方は簡単。材料を一口大にカットしたら、あとはジューサー&ミキサーにお任せです。プチファスティングの時に取り入れてみて！



## リンゴとグリーンのエネルギージュース

**<材料>**  
リンゴ(大) 1個  
ケール(お好みのグリーンでも可) 1枚  
レモン汁 1絞り  
ジンジャー 1片  
キュウリ 1本  
ホウレンソウ 50g

**<作り方>**  
すべての材料を一口大にカットし、ジューサーで絞る。

※でき上がりの分量は1食分(400~420ml)です。  
※生ジュース断食を行う場合は、1日2~2.4Lを目安に摂ってください。

## パセリdeツルピカ美肌ジュース

**<材料>**  
パセリ 30g  
セロリ(大) 1本  
キャベツ 140g  
パイナップル 1/4カット(360g)

**<作り方>**  
すべての材料を一口大にカットし、ジューサーで絞る。

## 赤パワーで若返りジュース

**<材料>**  
オレンジ 2個  
ニンジン 400g  
ビーツ(なくても可) 100g

**<作り方>**  
すべての材料を一口大にカットし、ジューサーで絞る。

## バナナとイチゴのお腹満足スムージー

**<材料>**  
バナナ(熟したもの) 1本(120g)  
イチゴ(減農薬) 100g  
アーモンド(生) 7個  
デーツ(アガベ、メープルなどの甘味料でも可。お好みの甘さ) 2個  
フラックスシード(なくても可) 大さじ1  
ミントの葉 5枚  
水 150ml

**<作り方>**  
(1) バナナは、一口大にカットして冷凍しておく。  
(2) すべての材料をブレンダーで攪拌する。

## ココも注目! ファスティング後はカラダにやさしい食事を

ファスティングでピカピカに生まれ変わったカラダは、吸収率もグンと良くなっています。植物性を中心とした「マゴワヤサシイ」食を心がけ、いつまでも健康なカラダをキープしましょう。

- マ……豆類(豆腐、納豆、味噌など)
- ゴ……ゴマ、ナッツなどの種子類
- ワ……ワカメ、コンブなどの海藻類
- ヤ……野菜類
- サ……魚類(イワシなど、特に小型の青背魚)
- シ……シイタケなどのキノコ類
- イ……イモ類(ジャガイモ、サツマイモなど)

**Q4 サプリメントは飲んでもOK?**  
ファスティング中は、ジュースで栄養を補うことで消化器を休めるのが目的です。サプリメントは飲まないのがベターですが、どうしても飲みたい場合は、ナチュラルで良質なものを摂りましょう。

**Q3 お通じがなかなかきません**  
食事しないことでお通じに時間がかかる場合もあります。腸内改善されてデトックス力が高まるので心配ありません。ただし、腸の形状が原因の場合もありますので、長く続くようなら医師に相談しましょう。

**Q2 運動してもいい?**  
ヨガや散歩、ウォーキングなどの軽い運動は積極的にいきましょう。ファスティング効果をより高めてくれます。運動後は水分補給をしっかり。なお、激しすぎる運動はNGです。

**Q1 好転反応って何?**  
好転反応は、毒素を排出して細胞機能を回復するために起こるもの。軽い症状であれば、休息しながらファスティングを継続しましょう。休息が取れない・ひどい場合は、回復食を取って中断します。

**好転反応の例**  
・湿疹や吹き出物が出る  
・目やにが出る  
・眠気、カラダがだるくなる  
・下痢、大量の便  
・吐き気、発熱 など

## ファスティングQ&A

注意!!

### 断食中に避けるべきものとは

こんなものも避けた方がいい? プチといってもデリケートな断食時期。摂るものには注意しましょう。

- コーヒー、紅茶、緑茶などカフェインが入ったもの
- 清涼飲料水
- スナック類
- ガム
- 糖
- アルコールやタバコなどの嗜好品
- 揚げ物やチーズ、肉類など高カロリー、高脂質のもの

大切なのは準備  
「ファスティングジュース」(市販飲料派は)  
時間をかけて発酵熟成させたもの、低温殺菌で酵素や乳酸菌が生きているもの、無農薬・無添加のものを選びましょう。

「ジュース」(生ジュース派は)  
生ジュースは、繊維が残らないようにジューサーで作ります。できれば、ジュースの栄養価が高いまま摂れる低速圧縮絞りのものがオススメです。

「良質な水」  
細胞の働きを助け、老廃物の排出を促す働きがあります。ミネラルが豊富なピュアなものを、1日あたり2Lを目安に飲んで。

「カラダの状態を記録するもの」  
健康管理のためにも、体脂肪率を計測できる体重計とメジャーで、日々の変化を記録しましょう。2回目以降のファスティングの目安にもなります。

## 週末プチファスティングシミュレーション

週末を含む4~7日間で、初心者でも取りかきやすい、ファスティングジュースを使ったプチファスティングを始めてみましょう!

### Step1 1日目(金)

#### 準備食期:1日~1週間

ファスティングを行う前のウォーミングアップ期間です。植物性食品を中心とした食事です。揚げ物やチーズなど、消化に負担のかかるものは避けましょう。

#### こんなものもOK

- ・マゴワヤサシイ食 (P.79)
- ・発芽玄米
- ・野菜スープ
- ・スムージー



生野菜やフルーツでウォーミングアップ

断食前日は夜8時までに食事終了

排出モードになる生理後がベター!



繊維質のないジュースを飲む

### Step2 2~3日目(土日)

#### 断食期:2~3日間

ジュースを飲んで過ごします。2日目くらいから好転反応が出やすいので、まずは休息の取れる週末に様子を見ると良いでしょう。まず、朝起きた後に良質な水を200~400ml飲み、その後ファスティングジュースを朝、昼、晩、就寝前を目安に摂ります。そのほか、1日2Lを目安に水やノンカフェインのお茶でこまめに水分補給。

#### こんなものもOK

- ・天然の発砲水
- ・ルイボ스티ー
- ・ハーブティー

### Step3 4日目(月)

#### 回復食期:3日間

断食後は腸内環境がリセットされています。まずは、柔らかく炊いたおかゆやスムージーなど、内臓に負担のかからないものを口にしましょう。そうしながら少しずつ元に戻していきます。

#### こんなものもOK

- ・梅干し
- ・味噌汁
- ・スムージー



市販のおかゆや温かいお茶などを

回復食は体調に合わせて日数を調整

細胞からエネルギーが湧いてくる心地良さを、まずは週末のプチファスティングからアナタも感じてみませんか?

ファスティング美人  
File.3 | Riyako Tanaka



ヨガを取り入れて効果アップ

お肌すべすべ

ヨガとの併用でシルエットの美しいカラダに

ファスティング・ダイエットを成功させるコツは、筋トレを併用することです。私達のカラダは、断食によって糖質が燃焼されると、次にたんぱく質を使ってエネルギー代謝を行います。そのため、筋肉が落ちやすくなるのです。

そこで、今回オススメしたいのが「ファスティング・ヨガ」。部位別に効かせるポーズがあり、ひと通り行うことで全身の引き締めに。息をゆっくり吐きながら、ゆっくりとした動作で行います。この時、どの筋肉に効いているのか意識を集中することも大切なポイントです。

ヨガは、朝と夜の2回行うとベター。朝はスッキリ目覚め、夜は1日の疲労回復＆リラクゼーションに。できるポーズから、無理のない範囲で行いましょう。

ファスティングマイスター 田中里矢子さん  
ヨガインストラクターで整体師。断食にオリジナルのヨガを組み合わせた「ファスティングヨガ」を指導。  
http://ameblo.jp/riyakotanaka

ファスティング美人  
File.4 | Kyoka Kubota



3日間の断食を終えた後の私。ニキビがなくなり、体重も2.5kg減ってスッキリボディに。

断食前の私。多忙が肌を荒れ放題。一番目立つ鼻の頭に、大きなニキビも……。

ファスティング美人  
File.4 | Kyoka Kubota

忙しい中だからこそアイテムを賢く活用!

日々忙しいワーキングウーマンには、市販の酵素ドリンクがオススメ。私が愛用しているのは、厳選された無農薬の野菜や果物、70種類以上の素材を3年半熟成発酵させた「ファストザイム」。良質な水や炭酸水で割ったり、原液で飲んだりします。味はともフルーティーでおいしいです。

飲むタイミングは「お腹が空いたら」。朝、昼、晩の3回飲む、ときどちり決める、それがストレスになる場合も。気分を上げ、ゆったり構えるくらいで行うのが継続のコツです。また、私の経験上、断食は平日がベター。週末は時間がある分、誘惑が多いのです(笑)。仕事に集中している方が、かえって成功しやすいと思いますよ。好転反応が心配な人は、初回はトライアルとして週末に設定しても良いでしょう。



3か月ごとに体内メンテナンス

断食にはまり合宿も主催

お気に入りアイテム多数

サロン・ド・アヴァンセ 店長 窪田京華さん  
深刻な肌荒れを断食で克服した経験をもつ。エステと組み合わせた断食プランや合宿などを行っている。

お気に入りアイテムを見つけて、ファスティングを楽しんでいます

**酵素玄米 黒テンベ粥**  
良質なたんぱく質を含むテンペ、酵素農法によって育てられた玄米と黒米、竹焼塩を使った贅沢なおかゆ。準備食、回復食にぴったりの一品です。¥399 / 250g

**ニューバナデイス**  
新陳代謝を促すバナジウムやデトックス効果の高い亜鉛など、約34種類ものミネラル成分を含むナチュラルミネラルウォーター。断食中の水分補給に。¥200 / 500ml

**ファストザイム**  
断食の必須アイテム。70種類以上の無農薬国内産の野菜・果物を熟成発酵させたドリンクです。断食中に限らず、毎朝、白湯後に原液30mlを飲みます。¥15,750 / 900ml

**ポール・シェリー シルエット クラリアイジング バスオイル**  
オレンジ、サイプレスなどがブレンドされた、スッキリ心地良い香りのバスオイル。血液の循環を促してカラダを温め、脂肪燃焼を促します。デトックスパワーUPに。¥6,300 / 150ml

ファスティング後の変化は？  
な肌荒れがスッキリ改善!

ファスティングで化しています

合わせた「新月」のプチ断食と、2〜3食で体内メンテナンスをしています。



準備食期(1〜2日間)  
断食前日のランチもいつものサラダと玄米おむすび、スープ

約3日間  
「ファストザイム」を原液のまま。3日間の断食で1日分を補給。

回復食期(3日間)  
断食明けの1食目は「酵素玄米黒テンベ粥」。カラダにやさしい素材が、細胞ひとつひとつに染み入ります。ゆっくりいただきます。

軽いトレーニングを組み合わせれば効果が上がる!

**パワープレート**  
今ハマっているトレーニングマシン。振動するプレート上でポージングするだけで、過度の負荷をかけることなく、適度に筋肉を引き締めます。当サロンの人気メニューです。

**岩盤浴**  
当サロンでも人気の「岩盤浴」。遠赤外線とラジウム、マイナスイオンのパワーで、カラダを芯から温めます。とにかく発汗量が多い!カラダの内側から浄化されていく感じがします。

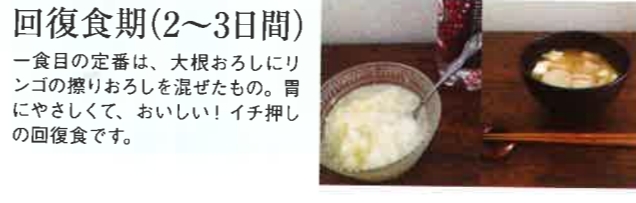
※効果効能には個人差があります。※各商品のお問い合わせは、サロン・ド・アヴァンセまで。HP <http://sp-avance.com>

軽めの運動を組み合わせるとさらにスッキリ



通常は2〜3か月毎に3日間。そのほか、年に1〜2回、7日間の断食で大掃除をしています。

準備食期(1〜2日間)  
日頃から野菜と和食中心の食事のため、メニューは変わらず量を減らす程度。この日は、サーモンのサラダとドリンク。



回復食期(2〜3日間)  
一食目の定番は、大根おろしにリンゴの擦りおろしを混ぜたもの。胃にやさしくて、おいしい!イチ押し回復食です。



断食期(約3日間)  
断食中は、酵素ドリンク「MANA」を愛飲。水で割ったりして、ちょこちょこ飲んでいきます。ルイボスティーと水で水分補給も。

ヨガを取り入れて、必要な筋肉をキープしながらプチファスティング

**ねじりのポーズ**  
●ウエストほっそり ●内臓活性化 ●姿勢美人  
目線は速くに  
背筋は真っ直ぐ  
両足を伸ばして座り、左膝を曲げて右足にかかけます。上体を左に回し、右手で左膝を抱えます。そのまま3〜5呼吸キープ。逆方向も同様。

**バックのポーズ**  
●太腿の引き締め ●ヒップアップ ●腰痛予防  
額つけたまま  
お尻を締めます  
中指を中に入れてグーを作る  
うつ伏せになり、手をグーにして太腿の下に入れます。息を吐きながら両足を上げ、そのまま3〜5呼吸キープ。

**脚上げのポーズ**  
●お腹ベタタンコ ●脚のむくみ解消 ●膝周りスッキリ  
応用編  
腹筋を意識して  
つま先は頭の方向に  
キツイ人はタオルを長めに持って  
足上げのポーズをして、さらに頭を上げます。そのまま3〜5呼吸キープ。  
仰向けになり、足裏にタオルをかけます。脚を上げ、膝を伸ばします。そのまま3〜5呼吸キープ。

田中里矢子さんのヨガを体験したい人はコチラ → <http://wonder-shiatsu.com/yoga>

ケアリゾート THE SOARA  
体験したい人は、1日1快食＆アーユルヴェーダで消化力を上げてい出し「断食ステイ」がオススメ。ハウスステイでリゾート気分も満喫!  
市ハウスステイ7-5 ハウスステイ フリーゾーン内ウェルネスセンター1階  
04585 www.the-soara.com

癒し系サロン&スパ  
心折れそうにお任せ

サロン・ド・アヴァンセ  
窪田京華さんが店長を務める、女性専用サロン。オススメはエステメニューをプラスした、ファスティングコース。デトックス効果をさらに高める、岩盤浴やパワープレートも組み合わせられます。  
東京都八王子市旭町8-10 比留間ビル3F ☎042-660-5513

ファスティングマイスター学院 ファスティング合宿in長瀨  
ファスティングマイスター学院が主宰する、1泊2日の断食合宿。姿勢、呼吸、運動といった「7つの健康法」から、心身ともに豊かに生きるライフスタイルを学びます。終わったあとは心身ともにスッキリ!  
東京都墨田区江東橋2-3-11 ヘルパ錦糸町 ☎03-6659-3715

徹底的にやるなら! お泊まりデトックス  
LAVAビレッジ伊豆高原  
ホットヨガスタジオ「LAVA」が運営する断食&ダイエット合宿施設。大自然の中、断食やヨガ、各種レッスンを通じて、すぐに使えるダイエットプログラムを学び「一生太らないカラダ」を目指します。  
静岡県伊東市八幡野1298-9 ☎03-5466-4372 (コールセンター)

デング  
化は?  
低血圧  
ンタルの  
感も  
肌で、高価な美  
した。また、低  
した。  
トリスペース。  
キリ目覚め、起  
スイッチが入り  
充実しています。

変化を感じたら  
ングでリセット  
不安は「肩凝り」  
たしこりを感じた  
滞している証!  
(2~3日間)  
ードなので食事内容  
日は、細切りのズッ  
に見立てた「ローフー



はカスタマイズできるジュースセット  
スを楽しみたい、という人はジュースバー「Sky High」へどうぞ。断  
日の体調、目的に合わせてカスタマイズします。オススメは3日分  
ット(¥26,000〜)。  
は10%割引。デリバリーは東京都渋谷区、港区限定で承っています。  
合わせは、Sky Highまで。HP <http://skyhigh-tokyo.jp>

▼スーパーフードスムージー  
フレッシュネス  
バーガー  
アミノ酸や鉄分などの栄養  
豊富なスピルリナと、バナナ  
1本がまるごと入った、フレッ  
シュなスムージーです。回復  
食2日目くらいからなら、ス  
ピルリナ入りのグリーンパン  
ケーキもセットどうぞ。  
全国のフレッシュネスバーガー  
(一部店舗を除く)  
HP: [www.freshnessburger.co.jp](http://www.freshnessburger.co.jp)

断食期(約3日間)  
私が行っている断食法は、sky  
highのジュースクレンジ、肌  
の調整には半日~1日のレモ  
ンジュースとメープルシロップ  
を水で割って飲む「マスター  
クレンジ」。味に飽きたら、生  
ジュースで気分を変えます。



回復食期(2~3日間)  
1日目はオレンジジュース(繊維が  
入ったもの)を1L以上飲みます。2  
日目から固形のサラダやフルーツを  
少しずつ。



ファスティング美人  
File.2 | Mami



断食開始の  
目安は  
肩凝り

メンタル  
も充実

オススメは  
酵素たっぷり  
生ジュース

Sky High オーナー  
Mamiさん  
東京・青山にある  
Lowジュースバー  
「Sky High」オーナー。  
リビングライトロー  
フード学校の公認  
シェフ。ファッション  
フォトグラファー。

栄養満点の生ジュースで  
美人細胞を活性化  
生ジュース断食の良さは、消化に負担  
をかけず、必要な栄養素をしっかり摂り  
ながらデトックスできること。ダイエツ  
トや美肌はもちろん、免疫力アップ、メ  
ンタルの充実などの期待もできます。そ  
して、何よりも甘くておいしい! 私達の  
カラダにとってある意味、最高の贅沢だ  
と思います。

なお、スムージーは繊維が入っている  
ので、断食中は消化の負担になります。  
回復食のひとつとして考えると良いでし  
ょう。

私たちプチファスティング経験者4人

インナービューティ力をアップさせています!

毒素を排出し、細胞から若返らせる「ファスティング」。日々多忙な美の賢人達も、断食合宿に参加したり、アイテムを活用するなど、ライフスタイルに上手に取り入れているようです。そこで今回は賢人達実践する、忙しくても取り入れやすいプチファスティング術を詳しく伺いました。

ファスティング美人  
File.1 | Wakako Shimazaki



合宿でプチ  
ファスティング  
デビュー

朝のプチ  
ファスティング  
継続中

タレント  
島崎和歌子さん  
1991年から総合  
司会を務めるTBS  
系「オールスター  
感謝祭」をはじめ、  
CX系「ホンマでっ  
か!?TV」の出演な  
ど幅広いメディアで  
活躍中。ジュニア野  
菜ソムリエでもある。

日常を切り離れた環境で  
カラダと向き合う

初めての断食体験は30代の終わり頃。もともと興味はあったのですが、なんせ東京の自宅周辺には食の誘惑が多い(笑)。そこで、自宅から離れた広島県の断食合宿に参加しました。合宿中のメニューはリンゴとニンジンのジュース。トイレに行く回数が増え、むくんだカラダがスッキリしました! また、日頃の食生活を改めて見直す良い機会にもなりました。現在は、手作りのゴボウ茶とフルーツ、ヨーグルトのごく軽い朝食でプチ断食。これなら忙しくてもできますよね。職業柄、昼と夜は食生活が乱れがちなので、なるべく朝にリセットできるように意識しています。断食合宿の良さは、美容・健康はもちろん、日常生活から離れて自分のカラダとじっくり向き合えることです。また機会があれば絶対参加したいですね!

プチファスティング  
前後の変化は?  
終わってみると、  
カラダがスッキリ  
Before  
特に体調が悪いわけではありませ  
んでしたが、前からファスティング  
に興味があったので、そろそろ  
30代も後半ということもあり思  
いきて参加してみました。  
After  
合宿中はトイレの回数が増え、体  
内の余分な水分が排出された気  
が。2泊3日だけで自分のカラダ  
がスッキリして体重は1kg減。

私のお助けアイテム♡

アサイーヨーグルトシェイク  
市販のアサイージュースとヨーグルト、ベ  
リーを混ぜるだけの超簡単レシピ。ポリ  
フェノールや鉄分、乳酸菌など、女性にう  
れしい栄養がたくさん! お腹も満足します。

手作りゴボウ茶  
毎朝、飲んでるのがコレ。ゴボウを皮ごと  
ササガキにして、2~3時間天火干し。急須  
にお好みの分量を入れ、お湯を注いででき  
上がり。尿量が増え、水分代謝が良くなりました。

リンゴとニンジンのジュースで初断食合宿

「やるなら真剣に」がモットー。  
あえて遠方の合宿に参加し、  
誘惑を断つことからスタート!  
準備食期(1日目)  
前日の昼食は軽めの和食を。  
その後、合宿場に移動して夕  
食から「リンゴとニンジンの  
ジュース」で断食スタート。



回復食期(4日目) 断食期(2,3日目)  
仕事のため午前中に東京へ移  
動。お昼におそば半分、夕食  
におかゆを食べ、少しずつ固形  
食に戻していきます。  
朝、昼、晩ともに「リンゴとニンジンのジュース」。  
温かいお茶は飲み放題。ストレッチ30分程度。と  
にかく眠くて、フリータイムはずっと横になっていま  
した。3日目は、具ナシの味噌汁も。

ファーストプラン  
ヨモギやアケビの実など33種  
類の野草に、野菜や果物を入  
れて熟成発酵。代謝に欠かせ  
ないマグネシウム、脂肪燃焼を  
サポートするシールカルニチンなど  
が豊富に含まれています。  
¥18,900 / 360ml×3本入  
☎ファスティングライフ  
☎0120-978-934

マナ酵素  
(MANA)  
約60種類のハーブや野菜、果  
物と約50種類の乳酸菌、酵  
母などで発酵熟成させた奄美  
大島の青パパイヤも配合されて  
います。  
¥8,900 / 500ml  
☎ファスティングライフ  
☎0120-978-934

ベジータル酵素  
じっくり3年間熟成されて作ら  
れた液体酵素。砂糖はビタミン、  
ミネラルが含まれている沖縄  
産の黒砂糖を使用しています。  
100種類以上に及ぶ厳選され  
た植物原料を使用し、素材本  
来の栄養を含んだ原液です。  
¥7,980 / 720ml  
☎ビューティプランニング  
☎0120-924-831

インナービューティの源  
まずは酵素ドリンク  
選びから

忙しい時のお助け  
ジュースや  
スムージーのお店

Sky High  
Mamiさんがオーナー  
をつとめる生ジュース  
バー。断食前後の忙し  
い時期にも立ち寄りた  
い! 自然の野菜と果物を  
惜しみなく使ったジュ  
ースは、驚くほど濃厚な味  
わいでお腹も満足。「食  
事」感覚でいただけます。  
東京都渋谷区渋谷 2-3-4  
青山 TNビル  
☎03-6427-2717

美人機能が目覚めるダイエット

# 週末「酵素プチファスティング」 体内美化習慣で永遠に太らない!

30歳を過ぎると、カラダの外のメンテナンスだけでは追いつかなくなってきます。やはりキーワードは“インナービューティ”。体内から美しく健康になるには、細胞が目覚めるファスティングが一番の近道! しかし、本格的なファスティングはちょっと……、そんな人に試してもらいたいのが、週末の2日間だけのプチファスティング。準備食と回復食を入れても最小4日からスタートできます。これを機会にカラダの大掃除、始めませんか?

撮影/ジェイムス オザワ、岡部太祐 (ともに horizon)、デザイン/齋藤寿也 (impression)、文/島晶子

