

NEWS SELECTION

分子整合医学美容食育協会

現代医学に革命！ 今、各メディア大注目

本当の健康と美を手に入れるための ファスティングライフ 断食の魅力

生活習慣病、がん、アレルギー……。ファスティングはその解決方法のひとつとして医療をはじめ介護、自治体、食育など様々な業界から注目されている。ファスティングが体にもたらすさまざまな影響を知ろう



予防医学

腸を整えて免疫力アップ
病気にならない体を作る。

腸が健康だと免疫力が高くなる。ファスティングには腸内環境を正常に戻す効果もあり、病気から身を守る力が強くなる

ダイエット

断食によって体に蓄積した
余分な脂肪が燃焼される。

デトックスを促し、代謝を高めながら痩せやすい体質へと改善。3日間のファスティングで3～5kgの減量に成功する人も

スポーツ

集中力・身体能力を上げ
潜在能力を引き出す。

体が持つ本来の機能を回復し、脳の活性化、五感の冴えをサポート。気力・体力を充実させ、コンディションが向上する

妊娠

体内をキレイに浄化して
妊娠しやすい体づくり。

体にたまった毒素を排出して体をリセットすることで、精子や卵子の質も向上。赤ちゃんが健やかに過ごす体内環境を育む

ライターSの ファスティング 1.5日合宿 参加レポート



↑ カウンセリングという名の“お説教部屋”。日頃の食生活を見直しつつ、今後のライフスタイルのアドバイスをもらう



↑ 初日。ファスティングの説明や効果、積極的に食べてほしい食材についての講義やDVDを鑑賞。聞くほどに、見るほどに、食べることの重要性を実感！



↑ 翌朝に行われた瞑想会。五感が研ぎ澄まされている時ほど、瞑想の効果は絶大！



←ファスティング中は、特製の酵素ジュースのおかげで空腹感はそれほどない。胃の中が空っぽなので、スポーツ中は体が軽く感じることも！



→ファスティング中に健康的、理想的な食生活を支える抗酸化水や酵素ドリンク、サプリメントがいっぱい！

芸能人やアスリートも実践 「ファスティング」って何？

ファスティングとは、断食によって内臓を休め、良質なミネラルを補給する健康法だ。私たちはいいものを体に取り入れようとしがちだが、まずは体の毒素を排出し、リセットすることが大切。毒素は肥満や免疫力の低下、妊娠への悪影響など、溜めるほどリスクが高まるため、デトックス効果の高いファスティングは美容＆健康習慣にぴったりなのだ。基本の3日間ファスティングなら、準備期、断食期、復食期の3ステップを1週間でこなすのが一般的。断食中は体内の酵素の働きを助ける専用ドリンクで栄養を補うので、空腹感はほとんどなくストレスは感じない。

体が浄化され、力がみなぎってくる実感で体も気持ちも軽やかに変わってくるそう。ただ、安易な絶食や間違った方法は失敗のもと。正しい知識や手順をプロのマイスターから直接指導してもらえば、将来の自己管理にも役立つはずだ。

プロ指導のファスティングを 福井でも体験できる！

現在、ファスティングはダイエットだけでなく、スポーツや医学にも取り入れられており、さまざまなビジネスとのコラボが展開されている。福井でも、定期的な合宿やファスティングのプチイベントが開催される予定。個別のファスティング相談も受け付けているので、興味のある人は気軽に問い合わせしてみよう。

分子整合医学美容食育協会 福井支部



越前市四郎丸町53-5-1
(株)オーケン内
☎0778-23-6700
🕒AM8:00～PM6:00
📍不定休
📍12台
www.ohken.org/index.html