

FiNC 管理栄養士監修

初めてのファスティング ガイドブック



FiNC 管理栄養士 兼
ファスティングマイスター監修

ファスティングプログラム

ファスティングとは

本ファスティングプログラムは3日間で行います。

1日目を準備期、2日目を断食期、3日目を回復期として、下記注意点と各ページを良く読み、ご実施ください。



ファスティングプログラム中、現れる可能性のある症状の例を下記に示しました。ご体調を崩された場合はお医者様にご相談ください。



●ファスティングの注意点

- ・ファスティング実施のご日程はおお客様ご自身のご都合で問題ございません。ご予定を変更される場合は、ご予約されたリンクから再設定をお願いいたします。
- ・めまいや頭痛などの症状が出た場合は、専門家に相談し、ファスティングの中断をご検討ください。
なお、水分不足で体調不良が起こる場合があるため、こまめな水分補給を行ってください。その後も症状が続く場合は、ファスティングを中止してください。
- ・ファスティング中はめまいが起こる可能性がありますので、自動車の運転等、危険を伴う機械の操作は避けてください。
- ・服薬中の方は、かかりつけのお医者様の指示に従ってください。
- ・健康診断前など、ファスティングの実施可否が判断しにくい場合は、かかりつけのお医者様の指示に従ってください。

●以下の条件に該当する方は、ファスティングを控えるようお願いいたします。

- ・妊娠中の方
- ・授乳中の方
- ・生理中の方
- ・体調を崩している方
- ・中学生以下の方
- ・持病をお持ちの方
- ・配合成分にアレルギーのある方

※本ファスティングプログラムは医療行為ではございません。

ファスティングプログラム

準備期の食事

ファスティングプログラム準備期では下記のような食事内容にしましょう。

	準備期	断食期	回復期
朝	準備食①	白湯300ml + 60ml	回復食① + 25ml
昼	準備食②	60ml	回復食②
夜	準備食③ + 25ml	60ml	回復食③



朝 理想的な準備食① (例)



【食べる順番】

1. 野菜サラダ
- ↓
2. 味噌汁
- ↓
3. 納豆
- ↓
4. 卵焼き
- ↓
5. ご飯

※準備期の注意事項

! 油っぽいものは避ける

- × 霜降り肉や脂身など脂質の多い肉類
- × 菓子パン
- × スナック菓子
- × 揚げ物

! 食品添加物は避ける

- × 着色料を使用した食品 (紅しょうが、明太子)
- × 酸化防止剤を使用した食品 (インスタント食品)
- × 発色剤を使用した食品 (ハム、ベーコン、ソーセージ)

! 夕食は朝食・昼食の分量にする

! 夕食時、たんぱく質を多く含む食品は避ける

- × 肉類
- × 魚介類
- × 卵
- × 乳製品
- × 大豆製品

! 夕食時、ファスティングドリンクを25ml飲む

※水または炭酸水に薄めてお飲みください。

昼 理想的な準備食② (例)



【食べる順番】

1. 野菜サラダ
- ↓
2. 味噌汁
- ↓
3. ひじき煮
- ↓
4. 焼き鮭
- ↓
5. ご飯

夜 理想的な準備食③ (例)



【食べる順番】

1. ファスティングドリンク
- ↓
2. 野菜サラダ
- ↓
3. 野菜スープ
- ↓
4. ご飯

準備期の夕食時にはたんぱく質を含む食品を控え、野菜メインのお食事にしましょう。全分量は朝食・昼食の半分にします。



ファスティングプログラム

断食期の食事

ファスティングプログラム断食期では下記のような食事内容にしましょう。

	準備期	断食期	回復期
朝	準備食 ①	白湯300ml + 60ml	回復食 ① + 25ml
昼	準備食 ②	60ml	回復食 ②
夜	準備食 ③ + 25ml	60ml	回復食 ③



断食期用ファスティングドリンクの作り方



- ① ファスティングドリンクを **180ml** 入れる。
(朝・昼・夜にそれぞれ60mlずつ飲むため、
60ml×3=180mlを一度にペットボトルに入れる。)
- ② 水または炭酸水を **320ml** 入れる。
- ③ 希釈したファスティングドリンクを朝・昼・夜の3回に分けてお飲みください。
(3回に分けなくても、1日の中でこまめにお飲みいただいても結構です。)
- ④ 朝のみファスティングドリンクを飲む前に **白湯を300ml** 飲む。

※断食期の注意事項

- ❗ **ファスティングドリンクを飲む際は1回あたり3口程度を目安にこまめに飲む**
※一度にたくさん飲んでしまうと一過性の高血糖状態になり体調が悪くなる恐れがあります。
- ❗ **水道水の使用はなるべく控える**
※水道水には塩素が含まれます。
できるだけ、市販のミネラルウォーターや炭酸水(無糖)を使いましょう。
- ❗ **ミネラルウォーターや炭酸水を計2リットル飲む**
※ファスティングドリンク以外にも水分計2リットル以上を飲むようにしましょう。



ファスティングプログラム

回復期の食事

ファスティングプログラム回復期では下記のような食事内容にしましょう。

	準備期	断食期	回復期
朝	準備食 ①	白湯300ml + 60ml	回復食 ① + 25ml
昼	準備食 ②	60ml	回復食 ②
夜	準備食 ③ + 25ml	60ml	回復食 ③



朝 理想的な回復食 ①



消化するのに負担がかからない重湯から始めることで、ファスティングプログラムの効果が高まります。

【食べる順番】

1. ファスティングドリンク
- ↓
2. 梅干し
- ↓
3. 重湯

※回復期の注意事項

! たんぱく質を多く含む食品は避ける

- × 肉類
- × 魚介類
- × 大豆製品
- × 乳製品
- × 卵

! 油っぽいものは避ける

- × 菓子パン
- × スナック菓子
- × 揚げ物
- × クリーム など

! ゆっくり噛んで食べる

※血糖値の急上昇を防ぎます。

! 朝食時、ファスティングドリンクを25ml飲む

※水または炭酸水に薄めてお飲みください。

! ミネラルウォーターや炭酸水を計2リットル飲む

! ドレッシングを使用する際はノンオイルタイプにする



昼 理想的な回復食 ②



規定量の炭水化物をお粥にした量をお召し上がりください。お味噌汁は素材の味を活かし、なるべく薄味にします。

【食べる順番】

1. 味噌汁
- ↓
2. 梅干し
- ↓
3. お粥

夜 理想的な回復食 ③



規定量の炭水化物をお粥にした量をお召し上がりください。お味噌汁は素材の味を活かし、なるべく薄味にします。

【食べる順番】

1. 野菜サラダ
- ↓
2. 味噌汁
- ↓
3. 梅干し
- ↓
4. お粥