



究極の フアステイ

ダイエットの概念を覆す！

ズボラ
でも

7日間で
みるみる痩せて
永久キープ

尾崎友俐

ング術

まえがき

「ダイエットしているのになかなか痩せない」

「年齢と共に肌や髪にツヤがなくなってきた」

「健康診断の結果に不安を感じている」

この本を手にしたあなたも、美容や健康についてこうした何らかの悩みを抱えているのではないのでしょうか。

その一方で、特にダイエットを頑張っている様子もないのに、理想的な体型と若々しさをキープし年齢を感じさせない方もいらっしゃいます。

あなたは、あの人はお金をかけているからキレイなんだと思うのでしょうか。

それとも、そんなの生まれ持った体質！と思

うのでしょうか。

確かにお金をかけて美しさを手に入れている方もいらっしゃるでしょうし、生まれ持った体質もあるかもしれません。

でも実は、誰でも何歳からでも「お金をかけずに美しく健康になる」ことは可能です。

私も実際に、たった7日間で4キロ痩せその後マイナス7キロをキープしていますから。

本書では、その方法について詳しくお伝えしています。

タイトルにもある通りその方法とは「ファスティング」です。

ファスティングとは断食のことです。

食べないんだから痩せるのは当然じゃん！食べるのを我慢するなんて絶対に無理～！

早くもそんな声が聞こえてきそうですが・・・

本書を読み進めるうちに、ファスティングが他のダイエットに比べてどれほど「楽」かをご理解いただけたらと思います。

そして、ファスティングを実践すれば、同世代の友人から羨ましがられるような理想的なスタイルと若々しさを手に入れられるでしょう。

本書を手にし実践されたあなたが、必ず理想の自分と出会えることをお約束いたします。

一般財団法人日本ファスティング協会 理事長

尾崎友俐

第一章・究極の楽痩せファスティング

ダイエットしても痩せないのはなぜ？

「もっと理想のじぶんになりたい」

「今のじぶんを変えたい」

そう思ってダイエットに励んだり、サプリメントなどを飲んでいる方は多いと思います。

私もそんな1人だったので、「○○ダイエット」といった流行りのダイエット法やサプリメントに飛びついてしまうお気持ちはとてもよく分かります。

じぶんが実践しているダイエット法が正しいかどうか分からないまま、とにかく「痩せる」ことを目的にがんばってみる。

ひたすら好きな食べ物を我慢しているのに思うような結果が出ない。

ようやく少し痩せたと思ったら、あっという間にリバウンド・・・。

そんな以前の私と同じ悩みを持つ方のために、本書をはじめるとあたり最初に「ダイエットしても痩せない理由」をお伝えします。

それは、年齢と共に基礎代謝量は減っているのに食べる量が以前と変わらないからです。

そんなのあたりまえ～！と思いませんか？

でも、このあたりまえのことが理解できていないと、どんなにがんばってダイエットをしてもなかなか痩せませんしリバウンドを繰り返し

てしまいます。

基礎代謝とは、生命を維持するために必要な何もしていなくても絶えず使い続けているエネルギーのことですが、男性は18歳くらい、女性は20歳くらいをピークにどんどん低下します。

つまり、ダイエットしても痩せないのは「摂取カロリー > 消費カロリー（オーバーカロリー）」だからです。

本当に本当にあたりまえのことなのですが、逆に「摂取カロリー < 消費カロリー（アンダーカロリー）」にすることができれば何もしなくても痩せることができます。

太ることはありません。

とはいえ、好きな食べ物を我慢したくない上に運動する時間もなかなか取れない私。

毎日、カロリー計算をしながら食事をするなんて、考えただけでも疲れてしまいます。

そこで私が注目したのが、本書でお伝えする「ファスティング（断食）」です。

ファスティングと聞くとダイエットのイメージを持たれる方が多いと思います。

私も最初は、ダイエット目的でファスティングに取り組みました。

食べることが大好きな私がなぜファスティン

グに挑戦しようと思ったのかというと、長期間にわたって我慢するくらいなら数日我慢するほうがマシ！そう考えたのです。

そして、意を決して挑んだものの、はじめてのファスティングは頭痛とめまいであっけなく挫折・・・。

空腹はまだなんとか耐えられても頭痛やめまいは仕事にも差し支えます。

ファスティング中に起こる頭痛やめまいの原因は低血糖によるものだと言われてはいますが、当時の私は、飲食店経営とプロデュース、講演会にコンサルタントと世界中を飛び回っていましたから低血糖でフラフラでは仕事になりません。

それなら、低血糖にならないよう必要最低限のエネルギーを補給して、頭痛やめまいが起きないようにすればいいんじゃない？

そう考えた私は、水だけのファスティングではなく、酵素ドリンクを用いたファスティングに挑戦してみることにしました。

楽痩せ酵素ドリンクファスティング

酵素ドリンクは野菜・果物・植物などを発酵させて作った飲み物で、ビタミンやミネラルなど生命活動の維持に欠かせない栄養素が凝縮されています。

また、体内のデトックスに役立つと言われていたため、低血糖を防ぐだけではなくダイエット効果も期待できるのではないかと思いました。

ですが、なんと私はまたあっけなく挫折してしまったのです。

なぜなら・・・

その時に購入した市販の酵素ドリンクが美味しくなかったから！

これまで数多くの飲食店を経営し、日本初の飲食店専門M&Aやプロデュース、コンサルを行ってきたほど「食」にこだわりのある私。

空腹はまだしも、空腹の時に美味しくもないものを飲まなくてはいけないなんて耐えられるはずがありません。

それならもう、じぶんでつくっちゃえ～～～！

こうして私は手づくりの酵素ドリンクで三度目のファスティングに挑戦することにしたのです。

もともと私の実家では、梅干しやぬか漬けをはじめ、お味噌やお醤油などの調味料から麴まで手づくりしていました。

だから私の店でも酵母が生きているお味噌を使ったタレや、4ヶ月熟成させたこだわりのポン酢などを自家製でつくっています。

また、梅酒なども自家製があたりまえですから、酵素ドリンクがつかれないはずがありません。

どうせつくるなら、素材から徹底的にこだわって体の負担になるようなものは一切使っていない酵素ドリンクにしたい！

そう意気込んではじめた酵素ドリンクづくりでしたが、正直、簡単なことではありませんでした。

でも、何度も何度も試行錯誤を重ねようやく完成した美味しい酵素ドリンクを飲んだ瞬間、

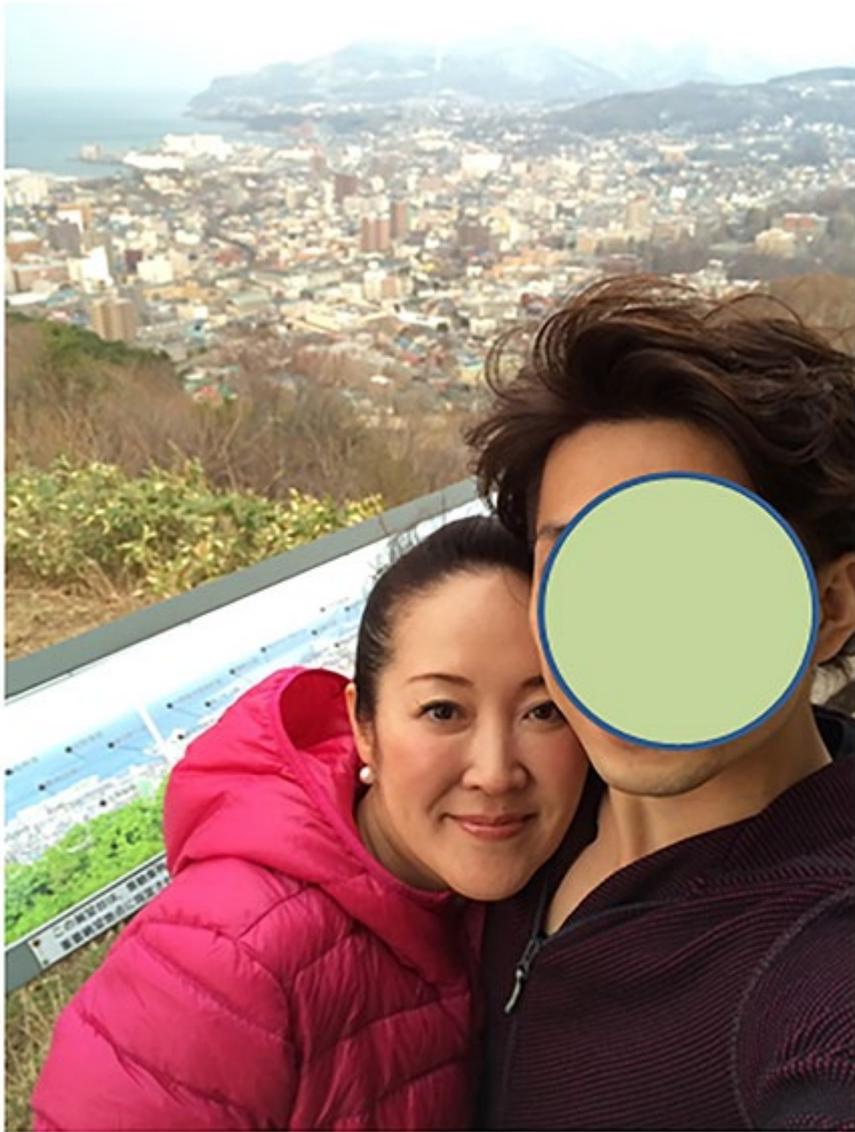
私はこれなら絶対にファスティングをやり切れると確信したのです。

そして、三度目の正直と挑んだファスティングの結果・・・

たった1回のファスティング（7日間）で4キロ痩せ、3回で10キロの減量に成功したのです。

7年前、結婚した当初の体重は46キロでした。

そのころの写真がこちら↓





ところが、結婚してから14歳年下の旦那さんと同じように、夜遅くにカツ丼、ラーメン、ハンバーグ、カツカレー、焼き肉などを食べていたら、なんと体重は58キロ、12キロも太ってしまいこの通り顔も体もまん丸に・・・。



さすがに私も「このままではマズイ！」と
思っていましたし、様々なダイエットにも
取り組みました。

好きな食べ物を我慢し、毎日カロリー計算
をして、運動だってがんばりました。

そして、ようやく少し痩せたと思っても
リバウンドの繰り返し。

でも、たった1回のファスティング(7日間)
で4キロ痩せ、3回で10キロの減量に成功
したのです。

このときの感動は今でもはっきりと覚
えています。

あまりの嬉しさに記念に写真館に行っ
たくら

いですから。

こちらがそのときに撮った写真です↓



Before



After

酵素ドリンクで最低限のエネルギーを補給している
ので、挫折の原因となった低血糖による頭痛やめまいも全くといっていいほど起こりませんでした。

しかも、リバウンドもありません。

一般的には、食事制限によるダイエットはリバウンドしやすいと言われて

います。これは、私たちの体にもともと備わっているホメオスタシスの働き（体内の環境を一定に保とうとする反応）や、脳にある満腹中枢の刺激の変化から満腹感を感じにくくなり、食事制限前よりも自然と食事量が増えてしまうからだそうです。

では、なぜ私はリバウンドしなかったのでしょうか？

私だけではなく、私の周りの実践者さんもしバウンドすることなく理想のスタイルをキープされています。

その理由を知れば、本書のタイトルにある「ズボラでも7日間でみるみる痩せて永久キープ」という言葉は決して大げさではないことがご理解いただけると思います。

第二章・ダイエットの概念を捨てよう

ダイエットは辛くて大変だと思っていない？

あなたは、本当にじぶんの体にとって必要なものを美味しいと感じていますか？

この質問に自信を持ってYES！と答えられる方は少ないのではないのでしょうか。

なぜなら、「飽食の時代」と言われている今、私たちはいつでも好きなものを好きなだけ食べられる豊かな環境にあるからです。

それはとてもありがたいことですが、豊かさとは同時にじぶんにとって本当に必要なものを選別する力を失う環境とも言えます。

私たち人間は、酸素がないと絶対に生きていきません。

ですが、地球に生まれ酸素があることに感謝して生きている人はそうそういませんよね。

それと同じで、本当に必要なものでもいつでもあたりまえに「ある」と、何が本当に必要なのかさえ考えなくなってしまうのです。

もちろん、私も例外ではありません。

私はファスティングを実践するまで、「食」にこだわりのあるじぶんの味覚を信じていましたし疑ったことすらありませんでした。

ところが、ファスティングをしてからじぶん

が信じていた味覚が大きく変化したのです。

中でも一番驚いたのは、野菜や果物が持つ本来の美味しさを感じられるようになったこと。

これまでも野菜や果物は大好きでしたし美味しいと思って食べていました。

でも、定期的にファスティングを行うようになってからは、美味しいと感じるレベルがまるで違うのです。

大自然の中で育った野菜や果物の甘さや噛んだ瞬間に口の中で広がる香りは、どんなスイーツも敵わないほどに美味しい！

今までやめられなかった、白砂糖たっぷりのスイーツや添加物たっぷりのジャンクフード。

それよりも、新鮮な野菜や果物を体が欲するようになるので、特に我慢をしなくても自然と太りにくくなります。

毎日、心から美味しいと感じられるものを食べているのに太らない。

これほど楽しくて楽なダイエット法が他にあるでしょうか。

少なくとも、私は好きなものを思う存分食べても太らない方法はファステイング以外に知りません。

ただ単に痩せるだけではなく、リバウンドせず理想のスタイルをキープする方法。

それが、ファステイングなのです。

ダイエットは辛くて大変だと思っている方はぜひ一度ファスティングを実践してみてください。

これまでもっていたダイエットの概念が覆りますよ。

「我慢」と「無理」はダイエットの大敵

私たちの体をつくっているのは毎日口にするものや日々の習慣です。

それがどんなものであれ、体は見事に反応してくれます。

たとえば、朝は7時に起きる、朝食は必ず食べる、家に帰ったらすぐに着替えるなど、誰でもじぶんの習慣をもっています。

習慣とは、繰り返し行ってきた「無意識にできる行動」です。

つまり特にならなくても自然にできること。それが習慣です。

それなら、体に良い習慣を身につけてしまえばいいのです。

- ・朝は6時に起きる
- ・水分をたっぷり摂る
- ・1日30分の運動
- ・食事は野菜メイン
- ・夜は22時まで寝る

こんな習慣が身につけていけば、理想のスタイルや健康が維持できることは容易に想像できますよね。

そうは言っても良い習慣は身につけるまでがたいへん！

きっと多くの方がそう思うでしょう。実際に

私もそうでした。

一般的に習慣化するには、朝起きて水を飲むなどの簡単な行動で18日、1日30分の運動など労力を必要とする行動なら250日ほどかかると言われていています。

平均で考えても、2ヶ月以上はがんばらなくてはなりません。

もちろん、こうした努力を楽しみながらできる方もいらっしゃると思いますが・・・

私はできることなら「我慢」や「無理」はあまりしたくありません。

なぜなら、これまでの経験から長期間の我慢

や無理を必要とするダイエットは続かないと痛感しているからです。

そんな私ですが、ファスティングをはじめてからというもの自然と体に良い習慣が身につきました。

朝は5時に目が覚める、毎日ラジオ体操からスタート、間食は旬の果物、などなど以前の私からは考えられないような毎日を送っています。

肌や髪にはツヤがよみがえりましたし、スケジュールがぎっしりつまっていてもぜんぜん疲れない！

これは、ダイエット目的でファスティングをはじめた私にとってはうれしい誤算でした。

まさかファスティングで、「我慢」や「無理」をせず自然と体に良い習慣が身につくなんて思いもしなかったのです。

なぜこんなことが起きるのかというと、ファスティングには強力なデトックス作用があるからです。

現在、私たちを取り巻く環境には、食品添加物や農薬をはじめ環境ホルモンや放射線物質など、体に悪影響を及ぼす有害物質があふれかえっています。

これらの有害物質は完全には避けられない上、体内から排出されにくいため体の正常な働きを鈍らせてしまうことも・・・。

ファスティングをはじめる前の私がまさにそ

うでしたが、2度、3度とファスティングを繰り返すうちに自然と良い習慣が身についていたのです。

中でも一番大きな変化を感じたのは、先ほどもお伝えした通り「味覚」です。

これは、私だけではなくファスティングを実践されたほとんどの方がおっしゃいますが、味覚が正常になると本当に必要な「食」が分かるようになります。

まるで体の声が聴こえるようになったみたいに、味だけではなく体が喜んでいるかどうかまで分かるようになるのです。

その上、自然と良い習慣が身につくのですから、美容や健康についての悩みが解消されない

はずがありません。

あなたもぜひファスティングを実践して、じぶんの体の声に耳を傾けてみてください。

そして、毎日がんばってくれているじぶんの体に「いつもありがとう」と声をかけ、ねぎらってあげてください。

第三章・ズボラでも7日間でみるみる痩せる

論より証拠！実践者さんたちの変化

私自身ファスティングをはじめる前は10キロも痩せ、これほどエネルギーに満ち溢れた毎日を送れるようになるとは思ってもみませんでした。

そして、そんな私の変化を見た方たちから、「何をしてそんなに痩せたの？」「肌がキレイになる秘訣を教えて！」と言われるようになったのです。

私はもともと人に喜んでもらって、「ありがとう」と言われると心が元気になりエネルギーがわいてきます。

そこで、店のスタッフやご家族、お仕事でお世話になっている方、ご近所さん・・・と、自家製の酵素ドリンクをお分けしてファスティングのやり方をお伝えしました。

すると、ファスティングを行った方たちが痩せたのはもちろんのこと、便秘が治った、肌がピカピカになった、花粉症がおさまった、更年期障害が軽くなった、風邪をひかなくなった、などなど、教えた私のほうがビックリしてしまうような、驚きの効果と感謝の声が次々と寄せられたのです。

ファスティングはただのダイエット法ではない。

年齢や性別を問わず、これだけ多くの方が結果を得られているのですから、ファスティングの健康効果はもはや疑いようがありませんでした。

食べ過ぎの傾向にある現代人の私たちに必要なのは、食事やサプリメントで栄養を補給することではなく食べずに体をリセットすること。

そう確信した私は、どんどんファスティングの魅力にのめり込んでいきました。

そして、この素晴らしい健康法を日本中に広めたいと思い、一般財団法人日本ファスティング協会を創立し、今では毎日のようにファスティングやダイエットのご相談をいただきカウンセリングを行っています。

ここまで、私の体験談やファスティングの素晴らしさについてお伝えしてきましたが、信じられないという方もいらっしゃるかもしれませんね。

どんなことでも向き不向きはありますし、万人にとっての成功法則なんてものは存在しないので無理もありません。

でも、せっかくここまで読み進めてくださったのですから、論より証拠ということで当協会が推奨するファスティングプログラムを実践された方たちの変化をご覧ください。

3日間ファスティングで3キロ減
昔履いていたジーンズが履けるようになりました。



1日ファスティングでお腹まわりがすっきり。
定期的にファスティングに取組みたいと思っています。



年齢的に身体に負担をかけずに1日ファスティング。
たった1日で2.2キロ減。食習慣も変わりました。



3日間ファスティングで3.6キロ減
腰痛が良くなり、若くなったと言われます。



3日間ファスティングで3キロ減。
Gパンがズレ落ちるようになりました。



3日間ファスティングで3.5kg減。
痩せただけでなく、お肌もスベスベに



3日間ファスティングで3.3キロ減。

集中力アップやストレスの軽減、デトックスのすばらしさを感じました。



3日間のファスティングで3キロ減。
肌や髪がツヤツヤしたのには驚きです。



3日間ファスティングで5.4キロ減。
毎日楽に生活が送れるようになりました。



3日間ファスティングで3.2キロ減。
体調もとてもよくバッチリです♪



体重
53.4→50.2kg
マイナス 3.2kg

30代女性



Before

After



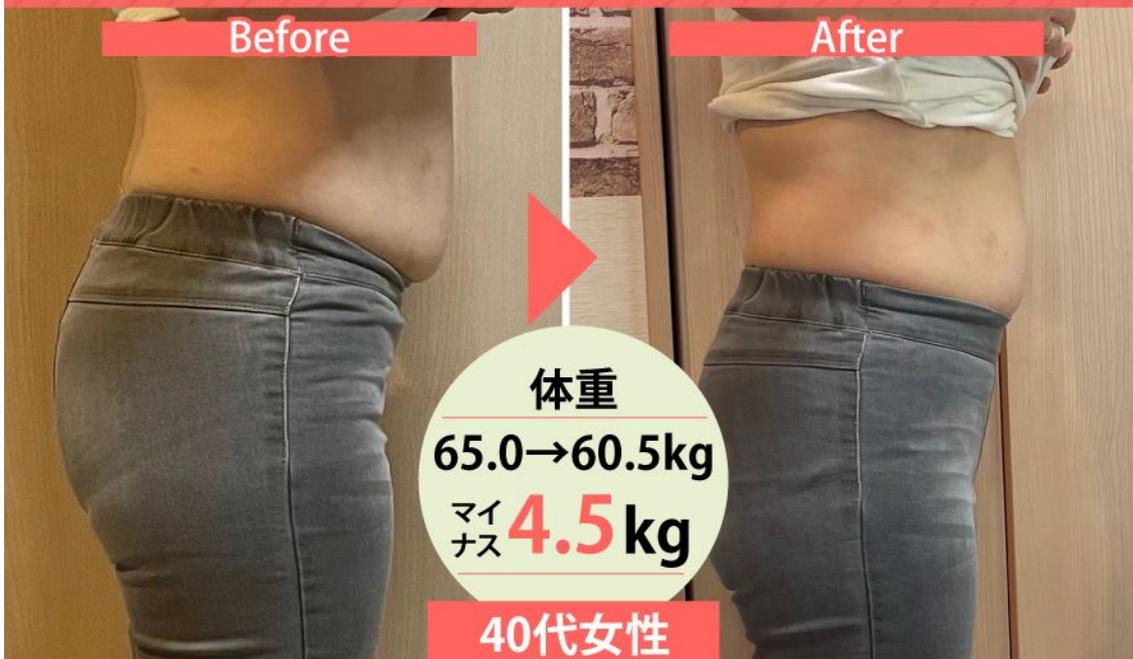
Before

After

3日間ファスティングで3キロ減。
20代の頃のスカートのホックが止まりました。



3日間ファスティングで4.5kg減。
ズボンの上のお肉が少なくなりました!



3日間ファスティングで3.1キロ減。
足の浮腫が消え下半身が軽くなりました!



体重
49.3→46.2kg
マイナス**3.1 kg**

50代女性



3日間ファスティングで4kg減。
疲れた顔に、笑顔が戻りました



体重
64.8→60.8kg
マイナス4.0kg



60代女性

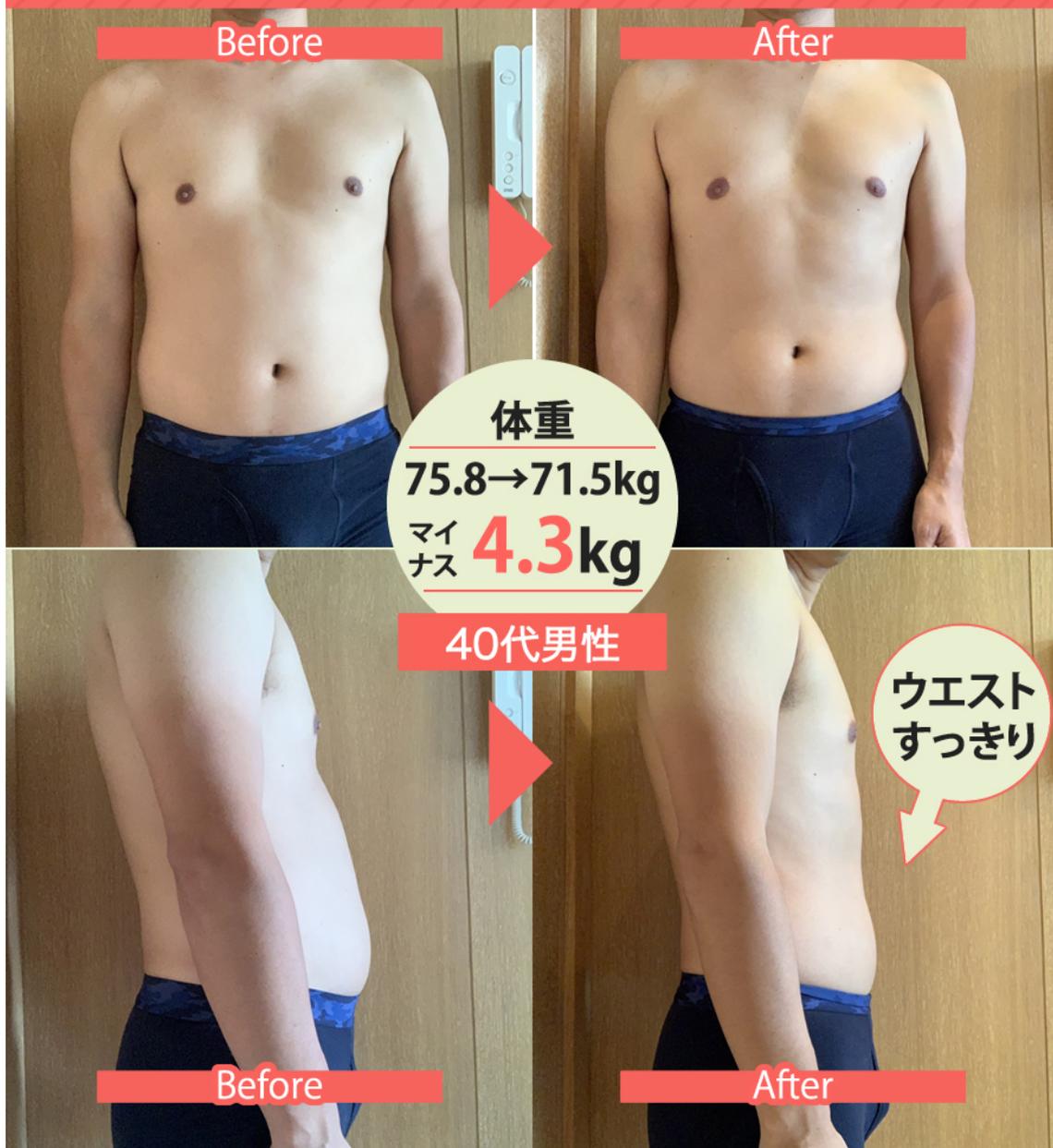
お腹まわり
りに注目



初めてのファスティングでできるか不安がありました
が3日間ファスティングで6キロ痩せる事が出来ました。



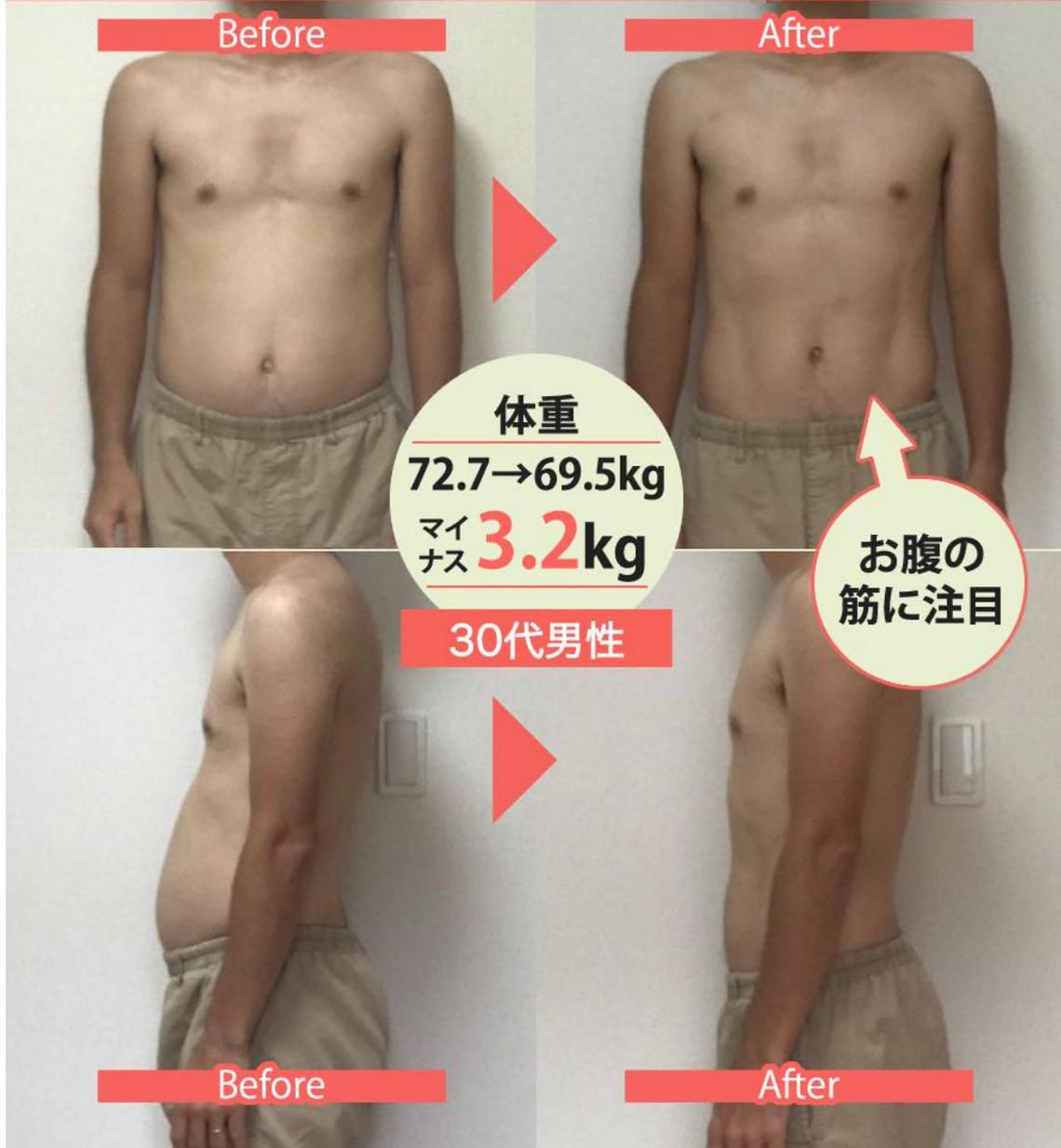
きついと思っていたファスティングも
3日間ファスティングで4.3キロ減、意外に楽に出来ました。



3日間ファスティングで5キロ減、ウエスト周りがここまでスッキリするとは思いませんでした。



10年ぶりの60kg台。ファスティング後は
頭が冴えて仕事のはかどるように。



いかがでしょうか？

男性も女性もぽっこりお腹で悩まれている方は多いと思いますがみなさんこの通り！

しかも、ファスティングのすごいところはただ単に痩せるだけじゃありません。

体内から毒素が抜け細胞がリセットされるからか、実践者さんたちはかつてのエネルギーを取り戻したかのようにイキイキと輝いた笑顔を見せてくださいます。

その笑顔を見る度に、私はファスティングという素晴らしい健康法に出会えたこと、こうしてファスティングを広める活動ができることに感謝の気持ちでいっぱいになります。

もし、ファスティングに出会えていなかったら・・・

私は今でも、その場しのぎの「〇〇ダイエット」といった流行りを追いかけて続け、リバウンドを繰り返していたかもしれません。

高価なサプリメントや化粧品を買いあさり、一向に美しくならないことに不満を感じていたかもしれません。

そう考えると、もっともっと多くの方にファスティングの素晴らしさを伝えたい！ファスティングをもっと身近に感じ楽しい毎日を送っていただきたい！

そんな想いで日々活動しています。

7日間で痩せるファスティングプログラム

断食にはとても古い歴史があり、もともとは宗教家や哲学者の間で「儀式」や「修行」のために行われていました。

そのため、中には長期間にわたって食事をたつ方法や、数日間水だけで行うといったハードな方法もあります。

でも、こうしたハードな方法では、私をはじめてファスティングを行った時のような頭痛やめまいなどの不快な症状が出やすくなります。

そこで私が考えたのが、「スッキリ置き換えファスティング」です。

スッキリ置き換えファスティングなら、

- ・誰でも気軽に取組める！
- ・日常生活に支障なし！
- ・面倒なカロリー計算不要！

だから、これまでダイエットが長続きしなかったズボラさんでも結果が出ます。

どんなに素晴らしい健康法でも、日常生活に支障が出るほど不快な症状が出てしまうと長続きしません。

そこで、「スッキリ置き換えファスティング」では、ファスティングのデメリットを最小限に抑えられるよう考慮しプログラムを組みました。

また、ズボラさんでも結果が出るよう「まごわやさしい食」を基本としています。

まごわやさしい食は、和食のメリットを凝縮した健康食材の組み合わせで、栄養学的にも優れています。

カロリーよりもどんな食材を食べるかを重視しているため、面倒なカロリー計算は一切不要です！

【ま】まめ 豆腐・大豆・納豆・味噌などの豆類。

高タンパク質でビタミンや食物繊維が豊富です。

【ご】ごま ゴマ・ナッツなどの種子類。

タンパク質、食物繊維、カルシウム、ミネラルなどの栄養が豊富です。

【わ】わかめ わかめ・昆布などの海藻類。

タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。

【や】 やさい 緑黄色野菜・根菜など。

ビタミン、ミネラルが豊富です。

【さ】 さかな 白身魚・赤身魚など。

タンパク質、鉄分が豊富です。

【し】 しいたけ 椎茸・まいたけ・しめじなどのきのこ類。

ビタミンや食物繊維が豊富です。

【い】 いも ジャガイモ・さつまいもなどのイモ類。

炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富です。

※ファスティング期間中は、まごわやさしい食にある「さかな」は動物性タンパク質を多く含んでいるため控えることをおすすめしています。

基本的に私が実践している3日間の断食を行うファスティングは、体への負担が最小限になるよう「準備期間」「断食期間」「回復食期間」の3つのステップ（合計7日間）で行います。

それでは。詳しいやり方をご説明していきま
すね。

【3日間ファスティングプログラム（合計7日間）】

■STEP 1 「準備期間」（2日間）

■STEP 2 「断食期間」（3日間）

■STEP 3 「回復食期間」(2日間)

【準備期間】 1・2日目

準備期間は断食期間をスムーズに過ごすための準備運動のようなものです。

この期間を適当にすませてしまうと体調不良の原因となることもありますので、まずはしっかりスケジュールを確保しましょう。

【朝】 酵素ドリンク

【昼】 まごわやさしい食・酵素ドリンク

【夜】 まごわやさしい食・酵素ドリンク

※「まごわやさしい食」を基本に腹八分目を心がけよく噛んで食べるようにしてください。

※酵素ドリンクは添加物の入っていないものを準備してください。

【断食期間】 3・4・5日目

【朝】 酵素ドリンク

【昼】 酵素ドリンク

【夜】 酵素ドリンク

※酵素ドリンクだけではなく、1日2Lを目安に良質な水を飲んでください。冷たい水を一度に沢山飲むと体を冷やす原因になりますので、なるべく常温で10回以上に分けて飲むのが理想的です。

【回復食期間】 6日目

ファスティング終了から通常の食事に戻すまでの期間です。

液体からやわらかいもの、固形物と少しずつ通

常の食事に戻していきます。

【朝】 酵素ドリンク

【昼】 おもゆ・酵素ドリンク

【夜】 おかゆなど消化に良いもの・酵素ドリンク

※おもゆを推奨しているのはできるだけゆっくりと胃腸を慣らしていくためですがおかゆでも大丈夫です。

【回復食期間】 7日目

【朝】 酵素ドリンク

【昼】 おかゆなど消化に良いもの・酵素ドリンク

【夜】 まごわやさしい食・酵素ドリンク

週末だけでもOKのファスティングプログラム

ファスティングに興味があって挑戦してみたいけど、

断食に耐えられるかどうか不安
仕事で会食や飲み会などが多い
気軽にファスティングをしてみたい

そんな方は「半日ファスティングプログラム」
もしくは「1日間ファスティングプログラム」
から実践してみてください。

【1日間ファスティングプログラム（合計2日間）】

■STEP 1 「断食期間」（1日間）

■STEP 2 「回復食期間」（1日間）

このプログラムは「断食期間：1日間」「回復食期間：1日間」の合計2日間を実施します。

断食期間の1日間は3食を酵素ドリンクに置き換え、翌日は朝食を酵素ドリンクに置き換えて昼食と夕食を回復食にします。

1日目【断食期間（1日3食を酵素ドリンクに置き換え）】

朝：酵素ドリンク

昼：酵素ドリンク

夜：酵素ドリンク

2日目【回復食期間1日1食を酵素ドリンクに置き換え）】

朝：酵素ドリンク

昼：おもゆ・酵素ドリンク

夜：おかゆなど消化に良いもの・酵素ドリンク

【半日ファスティングプログラム】

このプログラムでは、朝食または夕食を酵素ドリンクに置き換えます。

朝：酵素ドリンク

昼：おかゆなど消化に良いもの

夜：おかゆなど消化に良いもの

1日間と半日のファスティングプログラムでは大幅な体重の減少は見込めませんが、繰り返し行うことで3日間ファスティングプログラム同様の結果が得られます。

初心者さんでも気軽に取り組めるので、ぜひ実践してみてくださいね。

第四章・挫折しないファスティングのはじめ方

そうは言っても1回目が大変そう？

これまでのじぶんを変え理想のじぶんに近づくのはとても大変なことにちがいありません。

でも、同時にとてもワクワクして楽しいことでもあります。

そうは言ってもやっぱりファスティングって大変そう？

ファスティングは1回目よりも2回目、2回目よりも3回目とやればやるほど体が慣れて楽になっていきますし、その効果を実感された方は2回目にチャレンジしたくなります。

だから、乗り越える壁は1回目だけ！

ちゃんとコツもあり、ほとんどの方はこのポイントを守ることによって目標を達成されています。

まず第一に、はじめてファスティングに挑戦されるときはスケジュールをしっかりと確保してください。

スケジュールをしっかりと確保しておくことで心に余裕が生まれます。

心に余裕がない状態でファスティングに取り組んでしまうと、お腹が減ってイライラしたり強いストレスを感じやすくなってしまいます。

せっかく体に良いと思って取り組んでいるのに

ストレスをためていたのでは本末転倒。

そうならないように余裕をもったスケジュール調整をおすすめします。

次に、ご家族やお友達、職場の方など周りに「○日から○日までファスティングをする！」と宣言しておきましょう。

宣言しておくことで飲み会などの誘惑も減りますし、お誘いがあったとしてもお断りしやすくなります。

特に、ご家族やお友達から差し入れやおすそ分けをいただく機会の多い方は必ず宣言してくださいね。

日持ちしないものだとせっかくいただいたの

だから今回だけ・・・と、ついつい手が伸びて
しまうものです。

そして、何よりも大切なのが仲間と一緒に取
組むこと！

人ってあんがい単純なもので、一緒にがんば
る仲間がいるだけで「みんながんばっているん
だからがんばろう」と続けられるものです。

仲間がいれば、分からないことがあったり不
安になったときにもすぐに相談できます。

また、何よりも励みになるのがみんなの実践
報告です。

現在、私が運営するファスティンググループ

には1000名以上の方にご参加いただいておりますが、コメント欄では毎回、次のような報告が飛び交っています。

せっかくなので一部ご紹介しますね。

はじめての7日間チャレンジで3・3キロ軽くなりました。

さらに今後もチャレンジしてスッキリしてかっこよくワンピースを着たいです！

トータルでマイナス2・8kgでした。
おもゆが美味しすぎて…

リバウンドしないよう気をつけないとせっかくの努力が台無しですね。

お化粧のノリも良くお腹周りもスツキリしましたので、これを維持してまた2回目にチャレンジしたいと思います。

体重は2・4キロ減。

正直もっと減って欲しかったなーって思いますが、体重の他に变化した事は、朝目覚めが良いことと、これからは質の良い物を食べようと思えた事です。

今朝、いちばんに感じたことは、今日から出社なのですがとにかくいつものダル重～が感じら

れないことです。

断食期間も身の軽さを朝から感じていましたが、いざ平常の会社ルーティンとなる今朝、特に、発見しました。嬉しいです。

今朝測ったら奇跡的に43kgと10年ぶりくらいに40kg台になる事が出来ました。トータルでは2.8kg減でした。

メッチャ嬉しいです。

これも、ゆりさんに出会えて、ファスティングをやれたお陰です。

いかがでしょうか？これを見るだけでもちょっとやる気がわいてきませんか？

ファスティンググループについて少し補足しておくと、もともとこのグループは1人じゃつらいファスティングをみんなが集まって楽しく励ましあってやり遂げたいなと思って企画しました。

最初は10名くらい集まればいいな~と思ってはじめてのですが、あれよあれよという間に今では1000名を超える大所帯に！

基本的には、月に一度「3日間ファスティングプログラム」のスケジュールの日程を組んでいますが、途中参加や1日だけの参加などもOK。

ファスティング中に必要な酵素ドリンクは、市販のものでも手づくりでもOKなので各自準備していただきます。

期間中は、その日ごとに気をつけるべきことなどをみんなにシェアし、参加者さんがコメント欄に記入されたご相談には直接私をご返信しています。

とにかくみんなで楽しくワイワイやりましょ～！というゆるめのグループで、楽しくファスティングに取り組んでいます。

モチベーションを保つ3つのアイテム

これまで、私は2000名以上の方たちにファスティング指導を行ってきましたが、モチベーションを保つためのとっておきのアイテムがあります。

ファスティングの効果はやり切れるかどうかにかかっていますので、次の3つのアイテムを準備して取り組むことをおすすめします。

1・美味しい酵素ドリンク

最初にお伝えした通り、水だけのファスティングではどうしても頭痛やめまいなどの不快な症状が強く出やすくなってしまうため酵素ドリ

ンクは必須です。

基本的に断食期間に口にできるのは酵素ドリンクだけなので、酵素ドリンクが美味しくなければもはや苦行に！（笑）

手づくりでも市販品でも良いので美味しい酵素ドリンクを準備しておきましょう。

また、デトックス効果を最大限高めるためにも、酵素ドリンクは添加物が入っていないものを選んでください。

ファスティング期間中は食事を摂らない分、普段より栄養を吸収しやすくなると考えられます。

栄養を吸収しやすくなるということは、同時

に添加物などの体にとって良くないものも吸収しやすくなるということですからご注意ください
いね。

2・日々の体重や体脂肪を記録できるもの

ファスティングをスタートする前に体重や体脂肪を記録できるものを準備しておいてください。

最近では体重を記録できる無料のスマホ用アプリもたくさん登場しています。

日々の体重や体脂肪を記録しておくことで、モチベーションを高めるだけでなく増減の原因を振り返るのにも役立ちます。

時々、ファスティングをしたら逆に太ったというあり得ないご相談を受けることがあるのですが、そのほとんどが「やり方を間違えている」か「自分をきちんと振り返れていない」かのどちらかです。

実際に日々の体重や体脂肪、口にしたものなどを記録してもらおうと、

- ・ファスティング期間中に白砂糖入りのハーブティーをたくさん飲んでいました
- ・スタート時の体重は〇キロ（数年前にはかった体重）と思っていたが違っていた
- ・断食後の回復食期間中におかゆを1日2合も食べていた

などなど、気づくところ本人も思わず笑っちゃうような原因が浮き彫りになってきます。

こうして書くと、そんなことぐらい普通は気づくでしょ？と思われるかもしれませんが、人には「思い込み」というじぶんではなかなか気づけないフィルタがかかっていることがあるものです。

思い込みによってフィルタリングされていると、普段なら気づくはずのことに気づかない、分かるはずのことが分からないといったことが起こります。

ファスティングは正しく行えば必ず結果が出ます。

思い込みフィルタがかかっているかチェック

クするためにも、日々の体重や体脂肪を記録できるものを準備しておいてくださいね。

3・絶対に撮るべきビフォー写真

ファスティングをはじめる前には現在のじぶんの全身写真を撮っておきましょう。

全身写真を撮ることに抵抗のある方もいらっしゃると思いますが、1回のファスティングでもかなり体型が変わるのでモチベーションアップにつながります。

どんどん理想のスタイルに近づいていくじぶんの写真を見ると思わずニンマリしちゃいますよ。

第五章・美しく健康に生きるために

「自然治癒力」という魔法のチカラ

近年、人生100年時代と言われていますが100歳まで生きたいかどうかはさておき、年齢を重ねてもいつまでも美しく健康でありたいと誰もが願っているのではないのでしょうか。

もちろん私もそのように願っています。

じぶんの健康はじぶんで守りたいですし、せっかく生きているのですから誰かのお役に立ちながら楽しく人生をまっとうしたい。

でも、近年そんなあたりまえのことが、難しくなってきたのではないかと感じます。

私たちには、本来「自然治癒力」というまるで魔法のような力が備わっています。

自然治癒力とは、体に何かしら問題が起きた時にもとの状態に戻そうとする力です。

たとえば、肌をすりむいた時など放っておいたらいつの間にか治っていた。

そんな経験がみなさんにもあると思いますが、私たちが意識するしないに関わらず勝手にもとの状態に戻そうとしてくれます。

とっても素晴らしい力だと思いませんか？

ですが私たちは、いつでもあたりまえにあるものには感謝の気持ちを忘れ、じぶんの頭で考

えることすらしません。

だからこそ多くの方が、次から次へと高価なサプリメントを購入したり流行りのダイエット法に飛びついてしまうのです。

そして、何の変化も起こらない現実にガッカリしてまた別の方法を探す・・・。

もっとシンプルに考えてみましょう。

私たち人間も動物ですが、野生動物は体調を崩すと「食べずに」回復をはかります。

消化には多くのエネルギーを必要としますから、食べずに内臓を休め消化に使われるエネルギーを温存し体の修復に回すのです。

野生動物は自然治癒力を発揮する方法をちゃんと知っているのです。

飽食の時代と言われている今、私たちの消化器官は休むヒマがありません。

朝ごはん、昼ごはん、3時のおやつ、晩ごはん、さらに夜食やお酒におつまみと体が何を欲しがっているのかは無視して入れ続ける。

私もかつてはこうした日々を送っていましたが、今でもハメをはずして食べ過ぎてしまうこともあります。

でも、体をリセットする方法を知らずやっていた頃と、リセットする方法を知りやっている今とでは雲泥の差があります。

ファスティングで体をリセットすれば、私たちの体にもともと備わっている自然治癒力という魔法のような力が目覚め、勝手に体をもとの状態に戻そうとしてくれる。

つまり、多少の不具合が起きても病院のお世話になることもなく、太りにくく痩せやすい体になるのです。

ファスティングは真の美容・健康法

- ・ 太りやすく痩せにくい
- ・ 原因不明のアレルギー体質
- ・ シミやシワが気になる
- ・ 更年期による不調を抱えている
- ・ 薄毛や白髪が目立ちはじめた

私はそんな方にこそ、ぜひ一度ファスティングを試していただきたいと思っています。

高価なサプリメントでの栄養補給やその場しのぎの対症療法、それで本当に効果を実感し充実した毎日を楽しく過ごせているでしょうか。

もしあなたが今、今のじぶんでは満足できずにもっと良い方法があるのではないかと思っているのなら、ぜひファスティングに挑戦してみ

てください。

食品添加物・遺伝子組み換え食品・残留農薬・
有害ミネラル・放射性物質・環境ホルモン・大
気汚染・・・

私たちの体は、もはや避けては生きられない
ほど多くの毒素や有害物質にさらされ、危機的
な状況に追い込まれています。

そして、こうした状況を回避する唯一の方法
が、「ファスティングによるデトックス(解毒)」
ではないかと私は思っています。

なぜなら、体内に吸収したものが健康や
美容と深く関わっているからです。

油や泥水の入ったコップに良質な水を注いでもなかなかきれいにならないように、不要なものが溜まっている状態では、どんなに体に良いものを摂り入れたところで本来の美しさや健康を取り戻すことはできません。

そう考えると、まずは不要なものを排出するファスティングこそが【真の健康法】だと言えるのではないのでしょうか。

ファスティングを実践して腸がキレイになると、お肌と髪が若返りツヤツヤピカピカになります。

私も、ファスティングをはじめてから若くみられることが増えました。

痩せたからというのがありますが、長年蓄積

されていた体に良くないものがデトックスされて体調が良くなると見た目も大きく変わります。

また、ファスティングをはじめてからはすごく早起きになりました。

目覚めがスッキリしてすぐに起きられるようになるので、1日の活動量が変わり仕事もすごくはかどります。

私自身、1日ってこんなに長かったの？と驚いてしまったくらいです。

こうしたファスティングの実践によって得られる効果や体の変化は何も特別なことではなく、私たち自身が本来持っている自然治癒力を取り戻した結果にすぎません。

誰もが本来は健康であろうとする力を持っているのです。

病気の心配などをせずに生気に満ち溢れた人生を歩めたら、これほど、幸せなことはないと思いませんか？

ファスティングは「○○ダイエット」といった一時しのぎのものではなく、人生に大きなインパクトを与えてくれる【真の健康法】です。

もう我慢も無理もありません。

生まれつきの体質などという言葉に惑わされることもありません。

ファスティングを実践することで、体にとっ

て本当に必要なものを選んで心から食事を楽しめるようになります。

もし、本書を読みあなたの中にファスティングへの興味が少しでもわいてきたなら、ぜひファスティングにチャレンジしてみてくださいね。

あとがき

最後まで読んでいただきありがとうございます。
す。

本書でお伝えしてきた通り、ファスティング
を行う前の私は美容や健康に関する多くの悩み
を抱えていました。

「このままじゃマズイ！」とは思いつつも、
もともと我慢や無理を好まない私にとって一般
的なダイエットは苦痛でしかありませんでした。

好きなものが食べられないストレス、めんど
うなカロリー計算、無理な運動による疲労
感・・・

あなたも以前の私のように、ダイエットは辛

くて苦しいものという概念に縛られ、食べることに罪悪感を覚えていませんか？

そのままでは、美しく健康になるどころか我慢と無理を繰り返すうちにどんどん痩せにくく太りやすい体になってしまいます。

私が、たった7日間でみるみる痩せ体重をキープしているファスティング。

あなたもぜひ試してみてください。

本当は理想のじぶんになりたいのに、「もう年だから」「体質だから」「時間がないから」仕方がない・・・

そんなふうにじぶんでじぶんをあきらめて生きるのはもうやめましょう。

これまで無言で頑張ってきてくれたあなたの
大切でかわいい体、誰よりもあなたが一番大切
に扱いねぎらってあげてください。

著者プロフィール

尾崎 友俐

株式会社オリエンタルの創業者

財団法人日本ファスティング協会 理事長

1968年東京都生まれ。1999年のノストラダムスの大予言までに「会社を作りたい」という夢をもち、世界一周貧乏バックパック旅行へ。

約40カ国を放浪し、帰国後起業。

自社店舗12店舗・コンビニエンスストアへの
弁当納入実績があったが、BSE騒動により、
業態変換。実体験に基づいた起業家の姿を伝える
べく、「女性起業塾」を創業。同じ頃より、日
本テレビ「マネーの虎」にも飲食の女性虎とし
て出演。

有名スポーツ選手のネットカフェや、有名IT
企業の集客プロデュース、コンサルティングを
手掛ける。

2020年新春に『お金って不思議。金運はこ
うして動き出すの。～ミラクルマネーの法則～』
を幻冬舎から出版。

Amazon一般投資ランキング4位、全国紀

伊国屋書店総合ランキング1位、八重洲ブック
センター週間ランキング1位

その他の著書には

『通いたくなるレストラン』しののめ出版

『人生がイベントに変わる 尾崎友侗の「考え方」
革命』PHP研究所

『白馬の王子はなぜ来ない?』ゴマブックス
等がある。