

断食プランをはじめる前に

今回の断食プランで効果として大きいものは、日頃の生活習慣を見直すきっかけになること。
断食を通じて生活習慣病の発症予防につながるという効果も期待できます。



【講師・監修】医学博士 久保 明

医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長。東海大学医学部医学科 客員教授。
日本臨床栄養協会 副理事長。人の老化度を科学的に測るドックを開発し、銀座医院ではプレミアムケアとして「プレミアムドック」を立ち上げ、その結果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。
また、サプリメントやスポーツ医学の世界最先端の情報と実践を駆使した講演や企業のアドバイザーとしても活動。

モデルスケジュール

	1 日目	2 日目	3 日目
7:00A.M.		朝のウォーキング 波の音を聞きながら海沿いを散策しよう。	朝のウォーキング レンタサイクルの利用もおすすめ。
8:00A.M.		朝 食 お湯、ハーブティー、 広島 大長みかんジュース	朝 食(回復食) お湯、100%アップルジュース、 ハーブティー、オートミールとさつまいもの アーモンドミルクリゾット
9:00A.M.		お部屋でゆっくり バスルームには ヘルスメーターをご用意。	お部屋でゆっくり チェックアウトの時間まで ゆったりと過ごしましょう。
10:00A.M.			
11:00A.M.		昼 食 常温水、ハーブティー、 バナナと広島産大豆きな粉と豆乳の スムージー	チェックアウト 12:00NOON まで
12:00NOON	チェックイン 2:00P.M. より	クラブフロア専用ラウンジで読書 美容雑誌を読んでモチベーションアップ。	
1:00P.M.		ヨガのパーソナルレッスン※ ヨガの整腸作用で断食の効果をアップ！	
2:00P.M.		広島温泉「瀬戸の湯」へ 夕食前に温泉でさっぱり。	
3:00P.M.			
4:00P.M.			
5:00P.M.	スパでトリートメント※ お部屋で少し休んだら、 予約しておいたスパへ。		
6:00P.M.	夕食 炭酸水、ハーブティー、 アーモンドミルクのアールグレイ	夕食 お湯、ハーブティー、 ブロッコリーと豆乳のポタージュスープ	
7:00P.M.	広島温泉「瀬戸の湯」へ 特典の「シトラスバスアメニティ」で リラックス。	クラブラウンジでリラックス 夜景を眺めながらゆっくりと。	
8:00P.M.			
9:00P.M.			
10:00P.M.	就 寝	就 寝	

※スパトリートメントとヨガのパーソナルレッスンはプランには含まれておりません。
ご希望のお客さまは事前にご予約をお願いいたします。

断食中のお食事

固形物と脂質の摂取を控えることで働きすぎの胃や腸を休め、
普段の食生活を見直しながら、本来の体の力を呼びさますことを
目的としています。管理栄養士 伊達友美氏の監修のもと、1 食
100 ～ 150kcal 程度で、代謝に必要な栄養素の補給も考えた
断食メニューをご用意いたします。



【メニュー監修】管理栄養士 伊達 友美

日本抗加齢医学会認定指導士。予防医療研究協会参与。美容予防医学協会と日本ダイエット健康
協会で理事を務める。「心」と「体」と「性」にまつわる栄養学＝ホリスティック・ニュートリションを
ベースに、これまでに 7,000 人以上の食事カウンセリングを行う。
自身の 20kg 以上のダイエット、摂食障害とニキビ肌改善の体験をもとに、単なる減量ではなく
「ボディラインと肌を美しく変身させる」ことを目的とした指導法を確立。

●断食プランのメニューをご紹介します。

アーモンドミルクのアールグレイ (45.5kcal)

- ・アーモンドミルクにはオレイン酸という脂質が含まれ、腸のデトックスに役立つと言われています。
適度な植物性たんぱく質とビタミン E も含まれ、内臓を休めながら抗酸化成分を補うことができます。
- ・お好みでハチミツを加えると、さらに体を温めて内臓のコリや疲れを癒すのに役立ちます。
断食に入るタイミングにぴったりのホットドリンクです。

広島 大長みかんジュース (103kcal)

- ・みかんに含まれるβクリプトキサンチンには、粘膜を強化し、老化を防ぐ働きがあると言われています。
断食 2 日目の朝に、胃腸をサポートし、免疫力低下を防ぐ効果が期待できます。

バナナと広島産大豆きな粉と豆乳のスムージー (149kcal)

- ・バナナにはカリウムが豊富に含まれ、体内の余分な水分と塩分を排泄するのに役立ちます。
きな粉や黒ゴマにもカリウムが含まれるので相乗効果が期待できます。
- ・きな粉には大豆のイソフラボン、ゴマにはセサミンという抗酸化成分が含まれるので、体の老化を防ぐため
にも役立つスムージーです。

ブロッコリーと豆乳のポタージュ (95kcal)

- ・ブロッコリーには、肝臓をきれいにしてデトックスに役立つスルフォラファンという成分が含まれます。さらに
抗酸化成分のビタミン ACE、糖の代謝をサポートするαリポ酸、脂質の代謝をサポートするコエンザイム Q10 が
含まれ、豆乳に含まれる植物性たんぱく質や大豆イソフラボンと共に、断食 2 日目の代謝ダウンを防ぎます。

オートミールとさつまいものアーモンドミルクリゾット (420.5kcal)

- ・オートミールには白米より多くのたんぱく質が含まれ、食物繊維も多いので、血糖値の急激な上昇を抑えてくれ
ます。糖の代謝に必要なビタミン B1 が約 3 倍も含まれるので、断食後の主食としては理想的です。
- ・さつまいもにも食物繊維が多く含まれるので、断食後の腸内環境の改善にも役立ちます。
- ・アーモンドミルクには、植物性のたんぱく質やビタミン E も多いので、お肌のハリや潤い、断食後の肌荒れ防止も
サポートしてくれます。

成功のポイントは“復食”

断食でもっとも大切なのは「復食」です。断食の期間が終了したからといって、急激に元の量に戻したり、脂っこい食事をとると、断食の効果が半減してしまいます。基本は、2 日間をかけてゆっくりと戻すことです。

断食翌日 朝食は、おかゆ 1 杯と梅干し 1 個程度にとどめ、昼食と夕食は普段の半分～7 分目の量の低脂断食にします。
ゆっくりとよく噛んで召しあがってください。

断食翌々日 脂肪の量が少ない料理から始め、昼食からは普通に戻します。

3 日後以降 拡張していた胃が断食によって本来の大きさに戻っているため、再び胃を拡張させる
「おなかいっぱい食べ (100%超え)」は避けましょう。

断食を行う際の注意点

【断食の注意点】

1. 断食中は水やお茶を 1 日 1.5 ～ 2 リットル程度飲む
2. 断食中は禁酒・禁煙。
3. 断食中は激しい運動、熱いお風呂は避ける。
4. 断食でもっとも大切なのは「復食」。具体的には、断食翌日の朝はおかゆ 1 杯と梅干し 1 個程度にとどめる。これをゆっくりと時間をかけて食べる。昼、夜の食事は普段の半分～7 分目の量にする。
5. 自宅では 2 日以上断食を行わない。(長期断食は医師の指導の下で行う)

【断食をなさらない方がいい人】

1. 熱がある人、炎症性の病気を持っている人
2. 下痢をしている人
3. 重症の狭心症、心筋梗塞、重い不整脈、脳卒中で治療中の人
4. 慢性肝炎(活動性)、肝硬変、胃かいようがある人
5. 糖尿病でインスリンを使用している人
6. 結核やガンなどの消耗性の重い病気がある人
7. ステロイドホルモン(副腎皮質ホルモン)剤を服用中の人 ※主治医にご確認ください
8. 10 才未満のこども、70 才以上の高齢者
9. 体重が男性で 40kg 以下、女性で 35kg 以下の人
10. 妊娠中の女性(流産の危険性)、授乳中の母親
11. 体力に自信がない人、精神的に不安が強い人

【空腹時に行う運動の注意点】

1. 低血糖や貧血、心臓発作を起こすことがあるため、準備運動をしっかり行い激しい運動は避ける。
2. 水分を十分に摂取する。
3. ミネラル、アミノ酸の補充を行う。
4. ビタミンの補充は運動後が効果的。
5. 飢餓状態に近く、糖分などが吸収されやすいため、運動終了後 1 時間程度はなるべく物を食べない。

【断食 Q&A】

- Q. サウナやジャグジーは何分くらい入るのが良いか？
A. 1 回 5 ～ 10 分、トータル 30 分程度。脱水症状に注意する。
- Q. 断食はどのくらいの周期で行うのが良いか？
A. 2 ～ 3 カ月に 1 度でも効果あり。

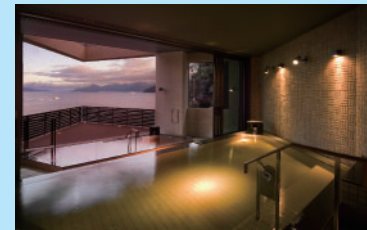
館内のご案内



クラブラウンジ(18F)

中四国最大級のクラブラウンジ。
空と海と光が織りなす上質な寛ぎを。
静かな空間はお仕事や読書にもおすすめです。

【営業時間】2:00P.M. ～ 8:00P.M.
※営業時間を変更しております。



広島温泉「瀬戸の湯」(3F)

移りゆく瀬戸内海の情景を楽しみながらお寛ぎいただける
展望露天風呂をはじめ、内湯、フロアバス、サウナをご用意
しております。

【営業時間】6:00A.M. ～ 12:00MID.
(最終受付 おとな 11:00P.M./ こども 9:00P.M.)



フィットネスジム(3F)

トレーニングマシンで楽しく、健康的にリフレッシュできます。

【営業時間】6:00A.M. ～ 9:00P.M.
※ご利用前に広島温泉「瀬戸の湯」(3F)の受付へお越しください。
※トレーニングウェアの貸し出し(有料)もごございます。

◎ヨガ パーソナルレッスン(14 日前までの予約制)

【時 間】12:00NOON ～ 9:00P.M. (内 60 分レッスン)
【定 員】1 ～ 6 名
【料 金】1 回 ￥11,000



スパザブルー プリンス(3F)

日常の喧騒から解放される贅沢なスポットで、自然の恵みを取り入れたホテルオリジナルスパトリートメントを。

【営業時間】12:00NOON ～ 8:00P.M.
※ご利用には事前のご予約が必要です。
【料 金】60 分 ￥15,400 より
※その他、フェイシャルやリフレクソロジーなど多数のメニューをご用意しております。お気軽にお問合せください。

【お問合せ】お部屋より「#88」