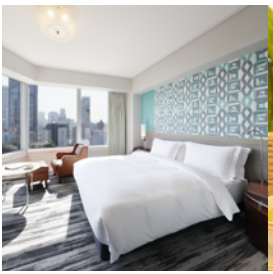
『GW２泊３日断食プラン』

“断食”でリフレッシュ！もっとキレイに、健康に！

Beauty DANJIKI Guide

ビューティー断食ガイド



The Prince
Park Tower Tokyo

1. 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

常葉大学健康科学部長・教授、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。
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。

断食の主な効果

嬉しい効果がたくさん！

自然治癒力アップ！

身体の内側から健康に！

- 病気や症状を治す力が最大限に引き出される
- 病気を予防し、病気と対抗する力（免疫力）を上げる

溜まった毒素をデトックス

肌がきれいに、
持病の症状改善なども

- 環境毒素を排出する
- 宿便を排泄する（便秘解消）

ダイエット効果

脂肪の燃焼を促す

空腹時の運動は脂肪燃焼に効果的
糖分が少ない時は、脂肪を分解し、エネルギーを生み出すので、空腹時に運動を行った方が高いダイエット効果が期待できる

健康とダイエットが両方かなう！

その他にも断食には身体に多くのプラス効果が期待できます

- 脳の活性化⇒判断力、決断力、想像力の向上：グレリンの作用
- 活性酸素を減らし、抗酸化酵素（SOD）を誘導する
- 心の毒素（トラウマなど）に対応 ⇒心身症などの心の病を改善する

2. 断食中のお食事

固形物と脂質の接種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 80 ～ 200kcal 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

管理栄養士、日本抗加齢医学会認定指導士、ペット栄養管理士。
医療法人財団　百葉の会「銀座医院」他で栄養指導。
「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、これまでに約 6,000 人の食事カウンセリングを行う。自身の 20 kg 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。

2 泊 3 日断食プランメニュー

【1 日目】
夕食
・白湯または常温の水
・キウイとジンジャーのグリーンジュース
・カモミールティー

【2 日目】
朝食
・白湯またはお湯
・リンゴとシナモンのジュース
・ほうじ茶

昼食
・白湯または常温の水
・オレンジ　リンゴ酢ソーダ
・ミントティー

夕食
・白湯またはお湯
・カブとあずきのトマトスープ
・ルイボスティー

【3 日目】
朝食・回復食
・白湯またはお湯
・フレッシュオレンジジュース
・ホタテと大麦の豆乳リゾット

・カモミールティー

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。断食の後は、栄養の吸収がよくなっています。できるだけ加工されたものを控えて、より自然な食品を取り入れるようにしましょう。また食事の量も、急激に元の量に戻すと断食の効果が半減してしまうので、2日間ほどかけて徐々に戻すようにしてください。

断食翌日　朝食は白湯か水と果物だけにして、昼食と夕食は普段の半分～ 7 分目の量の食事にします。
断食翌々日　ごはんと味噌汁に卵料理をメインにした食事（おにぎり＋味噌汁＋ゆで卵など）から始め、昼食から普通に戻します。
3 日後以降　胃が断食によって本来の大きさに戻っているので、「おなかいっぱい食べ（100% 超え）は避けましょう。
魚や肉、卵など、たんぱく質をしっかり摂ることも重要です。

3. モデルスケジュール

2泊3日プラン

	1日目	2日目	3日目
8:00		朝食	回復食
9:00		フリータイム スパ＆フィットネスや芝公園散策など ご自由にお過ごしください	フリータイム スパ＆フィットネスにて体組成測定 芝公園散策などご自由に お過ごしください
10:00			
11:00		健康セミナー 11:00-12:00	
12:00		昼食	チェックアウト 12:00まで
13:00		フリータイム スパ＆フィットネスや芝公園散策など ご自由にお過ごしください	
14:00			
15:00	チェックイン 15:00より	ヨガレッスン 15:00-16:00	
16:00	フリータイム スパ＆フィットネスにて体組成測定 芝公園散策などご自由に お過ごしください	フリータイム スパ＆フィットネスや 芝公園散策など ご自由にお過ごしください	
17:00			
18:00			
	オリエンテーション 18:30-19:00		
19:00	夕食	夕食	
20:00	フリータイム 天然温泉でリラックス	フリータイム 天然温泉でリラックス	
21:00			
22:00	就寝	就寝	

スパ＆フィットネス（B2）

ホテル内でリフレッシュしていただくために、会員制スポーツクラブをご利用いただけます。
6:00A.M. ～ 10:00P.M.(最終受付) 9:30P.M.

トレーニングマシン・
多目的スタジオ

テクノジム社製の最新フィットネスマシンを揃えたアスレチックジムとエアロビクスルームを完備。スタジオでは、ヨガやピラティスなどの各種プログラムを開催しております。

スイミングプール

大きな窓からのやわらかな陽の光が美しい、開放感あふれる温水インドアプール。アクアエクササイズなどのプログラム、ジャグジーもご利用いただけます。

天然温泉

地下 1,600m の深さから汲みあげた天然温泉は神経痛、筋肉痛などに効果のあるナトリウム—塩化物強塩温泉。サウナもございます。

※水着・トレーニングウエア・ソックスを無料でお貸し出しいたします。
※タトゥ・刺青のあるお客さま、泥酔されているお客さまのご入館はお断りいたします。

4. 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」。
   断食翌日の朝食は白湯か水と果物だけにして、昼食と夕食は普段の半分～7 分目の量の食事にする。
5. 自宅では2日以上の断食を行わない。（長期断食は医師の指導のもとで行う）
   →プチ断食はお奨め。

■ 断食をしない方がいい人
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. 進行した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。
8. 10 歳未満の子供、 70 歳以上の高齢者。
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. 準備運動をしっかりおこない、 激しい運動は避ける。
→低血糖や貧血、 心臓発作を起こすことがある。
2. 水分を十分に摂取する。
3. ミネラル、 アミノ酸の補充をおこなう。
4. ビタミンの補充は運動後が効果的。
5. 運動終了後1～ 2 時間はなるべく物を食べない
→飢餓状態が高まっているので、 糖分などが蓄積されやすい。

断食 Q&A
Q サウナやジャグジーは何分ぐ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。

5. 芝公園エリア散策情報

徳川家の将軍が眠る増上寺を中心とした、東京の由緒が残る芝公園エリア。
東京の真ん中とは思えないほどの静けさの中、パワースポット巡りをお楽しみいただけます。

おすすめパワースポット

増上寺

明徳 4 年（1393 年）創建の浄土宗の大本山。徳川家の菩提寺として栄え、「徳川将軍家 墓所」には 6 人の将軍と正室・側室などが眠っています。

芝東照宮

徳川家康公を祀る神社。本殿の右手には、三大将軍徳川家光が植えたとされる樹齢 300 年あまりのイチョウの大木があり触れると長生きできるとされています。

もみじ谷

都心とは思えない緑が広がり、中央には高さ 10m の岩場から落下する滝や、お参りすると金運がアップされるとされる「蛇塚」があります。

芝大神宮

伊勢神宮の天照、豊受大神を勧請して平安時代に創建された歴史ある神社。江戸時代には「関東のお伊勢さま」として数多くの人々の崇敬を受けました。