

# 28日間ファスティング のやり方

RENE JAPAN BEAUTY & HEALTH



無理なく、安全に、そして効果的なファスティングをするには！

**ボーンブロスファスティング**

# ボーンブロスファスティングとは？ そのメリットとは？

ボーンブロスの最大のメリットは、  
特別なアミノ酸、

- ① プロリン
- ② グリシン

が特に豊富なことです。

# ボーンブロスダイエットの基本ルール

- ① ボーンブロスの量は制限なしで好きなときに好きなだけ飲んでよいです。
- ② 味のアクセントとして、ヒマラヤ岩塩、黒胡椒をいれて飲むようにしてください。ターメリックはカレー粉のもとなのでその風味がお好きなら入れるようにしてください。
- ③ ターメリックを使用するときは黒胡椒を一緒にいれてください。ショウガをおろしたものを加えてもよいです。自分の飲みやすさを優先して味をつけてください。
- ④ ビタミン剤は初日から摂取してください。マグネシウム、ミネラルも用意できていれば摂取してください

## 28日ファスティングのプログラム

- ① 開始3日前  
事前準備
- ② 開始1日目～4日目  
ボーンブレスファスティング
- ③ 開始5日目～21日目  
間欠的ファスティング（12～14時間）
- ④ 開始22日目～28日目  
間欠的ファスティング（16時間）

## 開始3日前からすること

- おやつを一切やめること
- 前日には水分を2リットルは摂取すること
- 腹部回りの写真を撮影しておくこと
- 腹部（おへその上水平）のサイズを測っておくこと
- 体重測定をしておくこと

## 開始 1 日目、2 日目      ボーンブロスファスティング

- ① 朝1番にレモン1/2個、リンゴ酢大さじ1杯を水に入れ300～500ml飲む
- ② コーヒーなどのカフェインの入っているものは朝ブラックで1杯可
- ③ 空腹感に関係なく、意識的にリンゴ酢大さじ2杯を水に入れた物を摂取してください（2～3杯）
- ④ ボーンブレススープはいつ、何回飲んでもいいです。
- ⑤ 水は体重60kgの人で1日2リットル以上、塩と一緒に摂取してください。
- ⑥ 身体を冷やさないように。

# 1~2日目の注意事項

- 水を飲むことが最も重要  
(多くの人は初日の水分不足で2日目にダウンします)
- 塩も一緒に (ヒマラヤ岩塩、精製塩はダメ。直接舐めること、水分と塩分を摂取しないと必ず翌日に体調不良になります)
- お茶、紅茶などのカフェイン入り飲料は午前中のみ、午後からはカフェインの入っていないもの (ハーブティーなど) を選択してください。  
シナモン、ジンジャーは使用してもいいです。
- 運動はしない (軽く屈伸5回程度ならよい)
- 本当につらかったら離脱してもいいです。やめることを選択する勇気も大切です。無理は禁物です。ただし体感の変化は3日目からです



# 開始 3 日目    ボーンブロスファスティング

- ① 朝1番にレモン1/2個、リンゴ酢大さじ1杯を水に入れて300~500ml飲む
- ② 朝一番のコーヒー（紅茶、抹茶）もしくはボーンブロススープにMCTオイル小さじ1/2杯 ココナッツオイル大さじ1杯を入れて飲む（油を入れて胆汁排泄物を刺激します。MCTオイルがなければココナッツオイルのみでも可能です）
- ③ 空腹感に関係なく、意識的にリンゴ酢（おおさじ2杯）を入れた水を摂取してください（2~3杯）
- ④ シナモンもコーヒーに入れてもおOKです。睡眠に問題なければカフェイン飲料も自由に摂取してください。
- ⑤ 1, 2日目と同じく、水をたくさん飲んでください

## 開始4日目 ボーンブロスファスティング①

- ① 朝一番にレモン1/2個、リンゴ酢大さじ1杯を水に入れて300～500ml飲む
- ② 朝一番のコーヒー（紅茶、抹茶）もしくはボーンブロススープにMCTオイルを小さじ1/2杯 ココナッツオイル大さじ1杯を入れて飲む
- ③ 昼食 スムージーまたはボーンブロススー

## 開始4日目 ボーンブロスファスティング②

④ 夜食 **葉野菜、虫野菜を中心としたサラダ**（じゃがいも、おくら、レンコン、サツマイモ、カボチャなどの抗炭水化物の多い野菜はさける。

イメージとしては手のひらサイズのサラダボール3杯分程度オリーブオイル、ヒマラヤ岩塩、しょうゆ等で味をつける（市販のドレッシングは使わない）

**ゆで卵、若しくは調理した卵2個**（焼く場合はココナッツオイルで調理してください。）

## 5日目～7日目 間欠的ファスティング①

- ① 朝一番にレモン1/2個りんご酢大さじ1杯を水か白湯300-500mlに入れて飲むルーチンは毎日続けます。
- ② ルールは夕食を食べてから翌日の朝ごはんまで食べない。時間を12時間以上あけることです。朝食はスキップしてしまうのが一番簡単です。最初はいつもの調子で食べると消化管に負担がかかりますので、意識的少なめにしてください。
- ③ 過熱する油は極力ココナッツオイルを使用してください。MCTオイルは腸内の悪玉菌、カンジダの殺菌効果があります。可能な限り小さじ半分→大さじ2杯ぐらいまで、胃腸症状がなければ増量します。

## 5日目～7日目 間欠的ファスティング②

④ 食事のルールはサラダを必ず準備することです。準備する環境を作ることが最大のポイントかもしれません。そしてオリーブオイルをかけて食事の最初に食べること。

サラダとオリーブオイルの影響で血糖、インスリンの急激な上昇をおさえてくれます。

⑤ ルールとして炭水化物（ご飯、パン、パスタ）は1食につき、こぶし1個分まで。必ず1種類にすること（ご飯+うどん等は禁止）。なるべくパンは避け白米にすること。糖質に対する最初のcravingの欲求は克服されているはずなので、おやつはたべない。

Cravingが起こる際の対応はボーンブロスファスティング中と同じです。

Cravingが起こるときは一食ごとの脂質（オリーブオイル）の摂取が足りないと思ってください

## 2～3週目 間欠的ファスティング①

- ① 朝一番にレモン1/2個りんご酢大さじ1杯を水か白湯300-500mlに入れて飲むルーチンは毎日続けます。
- ② 朝のコーヒー（MCTオイル、グラスフェッドギー、ココナッツオイルは可）
- ③ 2週目の目的は毎日の中に間欠的ファスティングを取り入れることです。間欠的ファスティングは1日を食べる時間と食べない時間に分けることにより、インスリンが分泌されていない時間を長時間確保するための方法です。

## 2～3週目 間欠的ファステイング②

- ③ 2週目の目標は14時間です。どの14時間を選んでもよいです。14時間の間は水、塩分以外は摂取しません。食事は10時間の中に終わります。
- ④ 水分はかなり意識して多く取ってください。オリーブオイル、ココナッツオイルを積極的にとります。
- ⑤ 睡眠のためには食後3時間は就寝しないほうが望ましいです

## 4週目 間欠的ファスティング①

- ① 朝一番にレモン1/2個りんご酢大さじ1杯を水か白湯300-500mlに入れて飲む。ルーチンは毎日続けます。
- ② 朝のコーヒー（MCTオイル、グラスフェッドギー、ココナッツオイルは可）
- ③ 4週目の目標は16-18時間のファスティングです。同じくどの16時間を選んでもよいです。このころには1日の中で食べない時間が長くなっていても平気になってきます。そして絶食時間の後半には脂肪分解が積極的に起こるようになり脂肪を脳、筋肉でもエネルギーとして使用できるようになってきます。



## 4週目 間欠的ファスティング②

④ 注意点は食事量は1日分しっかりとること。

サラダにオリーブオイルをかけたもので良質な脂質を取ること。

減量目的ならば糖質は夜ごはんの白米茶碗1杯程度（糖質56g）のみにすると減量効果が進みます。

タンパク質の摂取は欠かしてはいけません。1日あたり最低20g（卵3個分、お肉、魚80g程度）は摂取してください。ただし1食あたり除脂肪体重×1gを超えてはいけません。

# 間欠的ファスティング注意事項

- ① 痩せようと思って全ての糖質を抜かない
- ② 食べない時間（12～16時間）は水分のみ。  
糖質は摂取しない
- ③ 甲状腺機能低下を予防するために、夜の糖質は絶対に食べる（野菜＋良い脂質→タンパク質→ご飯じゃがいも、さつまいも等）  
ダイエット目的でも夜ご飯1杯は食べる
- ④ 野菜の糖質、味付けの糖質は細かくは気にしない
- ⑤ 脂質・タンパク質の量は細かく考えすぎない

# 28日間ファスティング中の運動プログラム

1日～4日目 屈伸5回（これ以上はしない）

5日～21日目 30秒の運動

21日～28日目 2分の運動

# 5日目～21日目 運動プログラム

どんなに気が乗らなくても、毎朝運動時間  
を作ること！！

- ① その場もも上げ（10秒）
- ② ジャンピングジャックス（10秒）
- ③ 高速スクワット（10秒）

合計 30秒

# 21日目以降 運動プログラム

- ① その場もも上げ（10秒）
- ② ジャンピングジャックス（10秒）
- ③ 高速スクワット（10秒）  
× 3セット  
合計2分

3種類を30秒やって15秒休憩する。  
これを3セット（2分）行う

# 暇な時間を見つけて 運動プログラム

- ① 体幹運動＝片足立ち
- ② スクワット30秒  
追加（30秒で何回できるか把握しておく）
- ③ 片足スクワット（ブルガリアンスクワット）
- ④ 片足背伸び

# 28日間ファスティング睡眠

- ① 睡眠前に副交感神経を刺激して睡眠を誘導する
- ② 寝る前の立位で深呼吸10回姿勢を意識してなるべく時間をかけて