



### 健康編 16時間ファスティングのメリット/デメリットが知りたい

#### そんなに頑張らなくていいから続けられる 16時間ファスティング (断食)



海外ではダイエットとアンチエイジングが同時に得られるということで人気な16時間ファスティング。ファスティングと言っても、1日のうち16時間だけ食事を控えてたっぷり水分を摂取するだけのダイエットです。

16時間以外は通常の食事が出来るので、「これなら出来そう!」「続けられそう!」とチャレンジする方が増えています。

#### 現代人に必要なのは、食べる事より食べない事?



私たちは、自分が好きなものをいつでもどこでも満腹になるまで食べることができます。

ダイエットをしない限り、「お腹がペコペコになるまで食事ができない」「食べても腹7分目」という事はあまりないでしょう。

ところが、**カロリー過多になった現代人の食事では1日3食は多すぎる**そうです。満腹になるまで夕食をとると、消化に最低でも3時間はかかる。しかし、その時間を待たずして就寝。十分に消化吸収されないまま朝を迎え、そのまま朝食をとる……この繰り返しは良くないという話。

食事は「食べたものを飲み込んでお腹に入れてご馳走様」で終わりではありません。消化器系では消化液を使ってドロドロに吸収しやすい状態にまで消化。その後、小腸で栄養を吸収する……と、食後も身体の中ではたくさんの臓器が一息も休まず働いているのです。

食べものが胃の中で消化されるまで、最低でも3時間。食事の中に脂肪分が多いと、その消化時間は4~5時間まで伸びると言われます。5~8時間後にやっと小腸にたどり着き、水分と栄養分の8割を吸収します。その後大腸では残りの水分を吸収し、いらぬものを便として排泄。

このすべての工程が終わるのになんと15~20時間かかり、この間は肝臓もアルコールや身体にとっては不要なものを解毒するのに大忙し!

つまり、1日3食しっかり食事をとると内臓はオーバーワーク気味になり、仕事も雑になります。朝食をとってから4時間後に昼食となると、胃の中にまだ食べ物が残っている場合もあるわけです。胃腸も肝臓も休む間もなく働き続け、どんどん疲弊して行ってしまいます。

- 効果① 約10時間もすれば血中の栄養分が底をつき、今まで蓄積してきた脂肪細胞の栄養を使い始める。つまりダイエット効果がある。
- 効果② 空腹は抗酸化酵素を体内で増やすため、活性酸素の量が減る。
- 効果③ 自律神経を整える効果がある。
- 効果④ 内臓や細胞の排出機能が高まる事で細胞のデトックスができる。
- 効果⑤ 腸内環境が改善し免疫力アップ。 効果⑥ 美肌効果が顕著に現れる。

#### 効果はどのくらいで現れる?



身体に変化が現れるのは、早い場合は1週間。平均的には2週間~1ヶ月前後と言われます。

体質改善を目的にする場合、1か月のファスティングを終えてから3か月間程度、週1回の16時間ファスティングをとり入れるのをおすすめします。

1か月で2~3kg痩せる方が多く、中には1か月で4kg以上痩せた方もいるので、チャレンジし甲斐がありますね。

- こんな方に おすすめ
- 年齢的に痩せにくくなった
  - 自律神経が乱れている
  - 疲れが取れない
  - 冷え性
  - 慢性むくみ
  - お肌の調子がずっと良くない
  - 老化が気になる

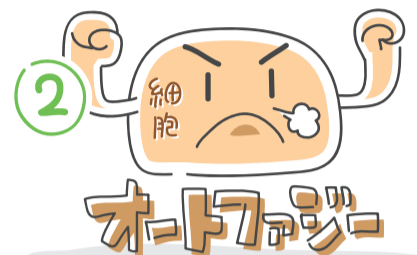
#### 16時間ファスティングの最大の魅力は「オートファジー」

**オートファジー**とは、**身体が飢餓状態になると、細胞が内側から新しく生まれ変わろうとし始める仕組み。**

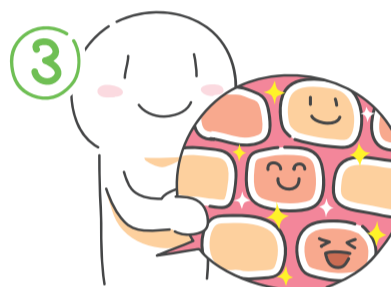
どういったことなのか、分かりやすく説明します。



12時間以上の空腹が続くと、細胞は栄養が十分に届いていない事に気付く。



栄養失調状態で細胞分裂をすると弱い細胞を作り出すことになるため、細胞は少ない栄養でも質の良い細胞を生み出すために、オートファジー (自食作用) を発動する。



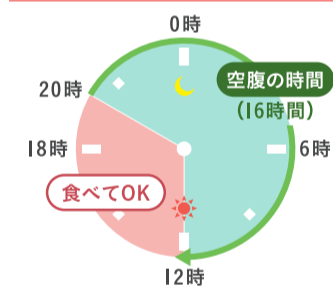
細胞分裂の際に、その妨げとなる細胞内の古くなったタンパク質を分解・排泄する。つまり、細胞の大掃除を始める。

なんだか不思議な話ですが、この仕組みを解明したのが大隅良典教授。この功績により2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。

私たちが毎日食べたものを尿や便で排泄するように、もともと細胞には壊れた細胞や古くなったタンパク質や細菌など身体に不要なものを一掃し、細胞を新しくしようとする働きがあります。飢餓状態になるとその仕組みが活性化されるわけです。

この身体の仕組みを利用して、体質改善やさまざまな不調の改善につながるのが16時間ファスティングの魅力です。まさに細胞クラスのデトックス。たとえ週に1回の16時間ファスティングでも、このオートファジーの効果を手に入れられるそうです。

#### 失敗せず続けられる16時間ファスティングのやり方

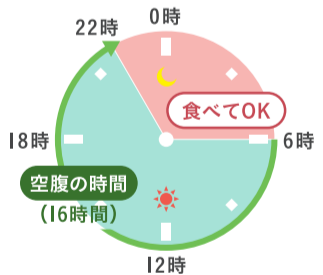


##### スタンダード「朝食抜きパターン」

- 夕食を20時までに済ませる
- 昼食を12時以降にとるようにする
- 水分は1日2リットル以上摂取 (液体酵素も可)

##### シフトワーカー「昼食抜きパターン」

- 朝食を6時までに済ませる
- 夕食を22時以降にとるようにする
- 水分は1日2リットル以上摂取 (液体酵素も可)



#### 16時間ファスティングの注意点



16時間ファスティングで注意すべき点は、空腹明けの食事内容。16時間ファスティングで結果が出ない方の多くに、回復食の選択ミスがあるようです。

空腹が長時間続いた後で、急に血糖値が上がるような食材をガツガツ早食い食べると、血糖値が急激に上がり同じカロリーでも太りやすくなります。

また、早食いは満腹感を感じるのにタイムラグがあるため、気付いた時には食べ過ぎていて後悔することも。

##### ファスティング明けの注意事項

- 麺やパンや丼物など単品メニューはNG
- 20分以上時間をかけて食事をする
- お菓子や甘い物を食事代わりにするのはNG、食べる場合は食後に適正な量を
- 食べる順番は野菜→タンパク質→炭水化物
- よく噛んで内臓への負担を減らす