モデルの紗栄子がこっそり実践

脂肪

リセットダイエット

運動しなくていい！たった３日間！

体験した方の９割以上の方が
「短期間で効率的！」と実感した究極のダイエット

ぽっこりお腹　でか尻　リバウンド　たちまち解消！

目次

はじめに
脂肪リセットダイエットとは？
ファスティングとは？
糖質制限ダイエットのデメリット
サプリメントの効能
痩せない人の特徴
痩せる人の特徴
ファスティングの絶大な効果とは？
あとがき

はじめに

皆様初めまして。私は大阪府東大阪市の整体院　望夢～のぞむ～
院長の岡野と申します。ファスティングエキスパートマイスターの資格を所有しております。普段は腰痛専門の整体院を経営しております。
整体と美容メニュー、ファスティングを織り交ぜて健康を提供しています。

保有資格
【柔道整復師】国家資格
【美脚セラピスト】民間資格
【骨盤セラピスト】民間資格
【ファスティングエキスパートマイスター】民間資格
ファスティングマイスター【東大阪瓢箪山支部長】
その他
YouTube 登録者数 1200 人越えの整体師 YouTuber
全国誌の「からだにいいこと」掲載
アマゾンにて腰痛の書籍出版「なぜ、腰痛は揉めば揉むほど悪化するのか？」
口コミサイトヘルモア「東大阪市第 1 位」

整体院で既存の患者様にファスティングを提供し、体の外側から整体、体の内側から
ファスティングで究極の健康法を提供し続ける事を目標にしている。

私自身ファスティングを体験し、ファスティングの凄さに圧倒されましたので
この書籍を通じて一人でも多くの方にファスティングを知っていただき、
ファスティングのメリットをお伝えできればと思います。

それでは前置きが長くなりましたので次のページで本題に入りましょう！

脂肪リセットダイエットとは？

脂肪リセットダイエットとは何か？言葉の通り脂肪をリセットするダイエットになります。
一般的なダイエットでは運動や食事などをメインに行うかと思います。この脂肪リセットダイエットでは脂肪を根こそぎ撃退するダイエット方法になります。
そんな効率のいいダイエットなんかあるの？と思う方も多いと思います。実際私もそうでしたから。。その脂肪を根こそぎ撃退、また脂肪だけでなく、皮下脂肪、内臓脂肪、ＢＭＩなどの様々な数値まで全て下がり、なおかつ腸内環境、内臓デトックスも出来る超効率的にできる方法が【ファスティング】になります。
【ファスティング】は多くの芸能人も実践されております。
最近はＴＶや雑誌などでも取り上げられる事が多くなってきました。

ファスティングとは？

ずばり「断食」です。
断食はもともと病気の方へ民間療法として取り入れられていたり、
古来、修行の一環として取り入れられたものが形を変えて現在のファスティングに
反映しています。
ファスティングは現代では、主にダイエット目的で行われていますが、その他にも体の中に溜まりがちな毒素を排出するデトックスや、体重を減らすだけでなく、体質改善の一環としても行われています。

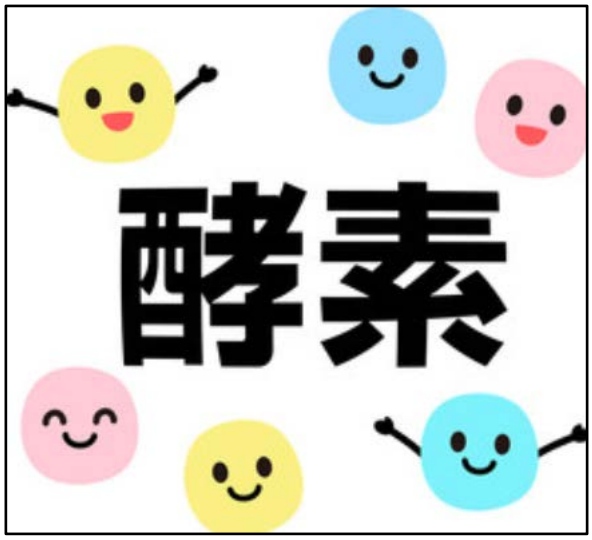
簡単にファスティングの効果をお伝えいたします。

【内臓リセット】【嗅覚や味覚が鋭くなる】【肺が綺麗になる】【免疫力がアップする】
【有害物質を排出する】【大腸が綺麗になる】【肝機能が改善する】【脂肪が燃える】

私たちの日々の食生活、つまり「いつでも、好きなだけ食べる」という習慣は、
腸内環境を悪化させ体内に有害物質である毒素を蓄積する原因となっているのです。

この毒素が蓄積すると、消化不良が起こったり、ワタシたちの体内の細胞が汚れたり、
代謝力が弱まったりといった悪影響が出てきます。。
結果的に、アレルギー、喘息、アトピーの原因にもなると言われています。
他に肌荒れやニキビの原因にもなると言われており様々な健康が阻害されたりします。

人の体には**「代謝酵素」**と**「消化酵素」**があります。



基本的に通常の食生活では胃の中の食べ物を消化する「消化酵素」が多く使われます。
例えば、油物の多い食事、糖分の過剰摂取などを行うと、その栄養分を吸収しようとする為に体の中の「消化酵素」が多く使われます。
そうする事で「代謝酵素」にエネルギーが回らなくなってしまいます。結果として代謝が
うまく行われず脂肪が燃えにくくなるのです。
なので食生活とダイエットは切っても切り離せないのです。

ファスティングでは酵素ドリンクを用いながら断食致しますので体内の「消化酵素」を
使う事なく全てを「代謝酵素」にエネルギーを回す事が出来るので内臓の休息にもなり、
体内のデトックスができ、勝手に痩せてくるというとても健康的なダイエットになるのです。その為、**リバウンドも非常に少なくすみます。**

基本的に不健康な痩せ方は水のみでダイエットを行う事です。
それをしてしまうと【ただの栄養不足】になってしまいます。例えば、山で遭難した人を想像して見てください。大体抱え込まれて救出されますよね？あれは筋肉から栄養素を奪い、筋肉量が格段に現象している結果なのです。筋肉量をそのままにして脂肪だけを燃焼させる健康的な体質改善ダイエットこそがファスティングなのです。

さあ、ここまででファスティングがどれだけメリットがあるか大体理解できたと思います。
ここからは一般的にしがちな【糖質制限ダイエット】のデメリットをお伝えいたします。
ファスティングに辿り着く方はほとんどの色々なダイエット法を試してきています。
その代表例がこの【糖質制限ダイエット】なのです。

【糖質制限ダイエットとは何か？】
ご飯・パン・芋・果物などの炭水化物に含まれる糖質の摂取量を１日１３０g以下に抑え、おかずは何でも食べていいという考え方に基づくダイエット方法です。（炭水化物ダイエット）とも呼ばれる。

【メリットとデメリットは？】
1 日の総摂取カロリーが落ちるので、体重は比較的に減少しますが、同時に筋肉、筋力も低下してしまいます。リバウンドをしやすいです。
特に年配の方は一度落ちた筋肉をつけることが難しく、あっという間に寝たきりになってしまうケースが起きるので問題視されています。

【そもそも糖分はなぜ必要なの？】
人間は 1 日に 170g の糖が必要とされています。その内 120～130g は脳で使われ、30g が全身に酸素を運ぶ赤血球のエネルギー源となります。

【一般的な食品に含まれる糖質量は？】
・精製米（白米）茶碗 1 杯 36.8g ・食パン（一切れ）44.4ｇ ・バナナ 21.4g
・うどん 1 玉 20.8g ・ポテチ 50.5g ・インスタントラーメン 54.7g

【糖分を極端に制限するとどうなるの？】
最低必要な糖分が不足していると、肝臓はタンパク質を構成しているアミノ酸を糖に作り変え補おうとします。
次に、アミノ酸が足らなくなる。自分の筋肉を分解してアミノ酸に変えていく。筋肉量がガクッと低下する。
という流れになります。

【医療行為以外での糖質制限ダイエットの問題点】
① エビデンス（科学的根拠）やガイドラインがない。簡単に減少できるため、安易に開始した結果、不健康で貧弱な体になることが多い。きちんとした計算のもとで行わない限り、綺麗に痩せない。
② 炭水化物を抜くことでその他の脂質・タンパク質・（肉・油物）を摂るようになり、また食べても太らないのでエスカレートし、その結果「血液ドロドロ」「悪玉コレステロール」となる可能性がある。ただ体重が減るだけで、**手に入るのは「不健康」。**
③ 結果として、肝臓・腎臓・血管を痛めつけることになる。タンパク質を無駄に使うことは「老化」を加速させる。
・必要な糖は食事から正しく摂取し、不要な糖の摂取を止めるだけで充分「糖質制限」になる。※糖質は甘い物と限らない

サプリメントの効能

あなたは現在サプリメントを飲んでいますか？

そもそもサプリメントは、ある成分が濃縮されて、錠剤やカプセルなど、通常の食品とは違う形をして作られた製品をいいます。ただし日本では、スナック菓子や飲料まで含むこともあります。

"Supplement"は、英語で「補助」、「補充」というような意味です。
ただし、健康食品やサプリメントが、実際に、ふつうの食品よりも、「健康によい」、「健康に効果がある」、「健康の保持増進に役立つ」かどうか、科学的根拠があるかどうかは、必ずしも十分ではありません。サプリメントは栄養補助食品であり、病気を治す医薬品とは明らかに違います。サプリは『〇〇に効く』という露骨な表現はできません。しかし、それさえ謳わなければ、確固とした根拠がなくとも、食品なので販売できてしまうのです」

サプリメントは 12 種類のビタミンと 5 種類のミネラルのいずれかが一定量含まれていれば、厚生労働省に届け出をすることもなく「栄養機能食品」と表示することができる仕組みになっている。

また、健康食品やサプリメントは、くすりの代わりではありません。

それから、**「食品だから安心」、「天然成分だから安全」は誤解**で、天然成分由来の健康食品でも、アレルギー症状や医薬品との相互作用を起こすものがあります。
特に、病人、子ども、妊産婦、高齢者、アレルギー体質のある方などは、要注意です。

例えばコラーゲンをサプリや食品などでとっても、その他のタンパク質と同様に消化酵素によって“アミノ酸”や“コラーゲン・ペプチド（コラーゲンが細かく分解されたもの）”に分解されてしまうため、摂取したコラーゲンが体内でそのまま吸収され増えることはありません。
しかし、コラーゲンを摂取することに意義がないわけではありません。コラーゲンとして体内に入って有効性を発揮することはありませんが、分解されたアミノ酸が効果を発揮すると考えられているのです。

コラーゲンを構成するアミノ酸は非必須アミノ酸が大部分であるため、栄養的価値としては低いのですが、他の食品成分にはほとんどみられない“ヒドロキシプロリン”や“ヒドロキシリジン”のようなアミノ酸を多く含みます。これらのアミノ酸はビタミンＣと一緒になってコラーゲン線維の構造の安定化に寄与しています。

コラーゲンやヒアルロン酸などの美肌の材料を産生する“線維芽細胞”を増やすことで、間接的に美肌形成を促すと考えられています。つまり、摂取したコラーゲンが分解されたアミノ酸によって、肌のたるみやシワの改善につながると考えられるため、あながちに「コラーゲン摂取が意味ない」ということではなさそうです。

結局サプリメントは栄養素を吸収するあなたの胃腸に問題があるといくら良いサプリメントを摂取しても必要な栄養素を確保出来ませんので結論としては胃腸が正常に機能している状態ですと効果も感じやすくなると思われます。

痩せる人の特徴

・食事管理をしている（特に和食メイン）
・運動をしている（軽いのでＯＫ）
・どうやったら痩せるか知識がある
・ダイエットを楽しんでいる
・目に見える目標がある（体重-3kg）など
・目標に向けて継続している

痩せない人の特徴

・食生活が不規則（油物、糖分の過剰摂取）
・運動をする気もない
・痩せるための知識がなく簡単で楽そうなものだけ色々試しがち

・ダイエットが苦痛で嫌々している
・明確な目標がない（とりあえず体重落ちたら良いな）など
・途中で諦めて辞めてしまう（飽きる）

【痩せる人】【痩せない人】は**【何が違う？】**

痩せない人は簡単で楽に痩せようとする。例えば、ヨーグルト食べたら良いよ。納豆食べたら良いよ。豆乳がいいらしいよ。スムージーがいいらしいよ。など。

結論としては痩せない人は今の食事にプラスで取り入れようとする。簡単に言うと「足し算」である。しかし痩せる人は「引き算」という事だ。例えば、ファスティングがこれに当たる。今のご自身の体はコップに泥水が入っている状態だと思っていただきたい。なぜかというと、普段から食品添加物や油物を食べているので腸内環境や体内が泥水のように濁ってしまっています。そのコップの泥水を一旦全て捨ててしまうのが、ファスティングになります。
この「引き算」と「足し算」の違いが【痩せる人】【痩せない人】の大きな違いになります。

ファスティングの絶大な効果とは？

ここまできたらある程度ファスティングの素晴らしさに気付いてきたのではないでしょうか？
そんなあなたにファスティングの絶大な効果をお伝えいたします。
ファスティングには目的があります。

【ダイエットと食の見直し】
現在ファスティングはダイエットを目的として行っています。

【デトックスと使われなかった体の働きをＯＮに】
食生活の欧米化やストレス、運動不足が重なり上手にデトックスが出来ていない人が多く存在します。体内に毒素が溜まると、栄養の吸収率も下がり、体や肌にも悪影響を与えます。
また体内では有害な毒素が一時的に溜まっても体の昨日は正常に働きますが、長年蓄積をする事で、徐々に病気に発展するのも多いのが毒素の怖いところです。そのため定期的にファスティングを行い腸内環境を整え、上手に栄養吸収をできる体づくりと、体内の毒素を排出する事もファスティングの目的の一つです。

効果としては書籍の初めのほうに書いてあるように
【内臓リセット】【嗅覚や味覚が鋭くなる】【肺が綺麗になる】【免疫力がアップする】
【有害物質を排出する】【大腸が綺麗になる】【肝機能が改善する】【脂肪が燃える】
などがあります。

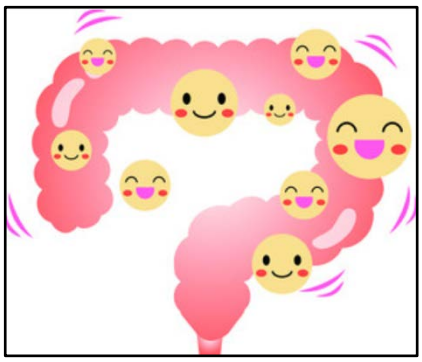
【ファスティングを行う事で期待できる症状改善】
・高血圧・高血糖・便秘・下痢・自律神経の乱れ・その他ホルモンバランスの乱れ
・冷え性・花粉症・アトピー・その他アレルギー疾患・内臓疾患の数値低下
などが挙げられます。確実の変化が出るとは言い切れませんが、少なくとも私の知っている限りではこのような症状の改善の変化を実感された方が多数いらっしゃいます。

基本的に病院に行くと投薬として**薬を処方**されます。しかし、薬によっては根本的な改善は見られないものがほとんどなのです。
例えば、花粉症や高血圧の薬などがそうなのですが、薬を飲む事で確かに症状の緩和はされます。しかし、薬を飲む事で完治することはほとんどないのです。
なぜなら、ただ症状を緩和させているだけに過ぎないからです。実際に高血圧を根本的に治そうと思うと食事の見直し、運動などが必須になります。
それをするだけで数値が下がったなどの声も多く聞く事があります。その為、高血圧や花粉症などはしっかりと自分の体質自体を変えてあげる事が本当の根本改善になるのです。しかし、薬で緩和を続けている方が多すぎるのが現状です。必ず人の体は食事が関係してきます。なぜなら人は食べた物で出来ているからです。

人の体内の 60%は水分で出来ています。しかし仮にこの水分補給を毎日コーラでしているとしましょう。どうなるでしょうか？確実に体が壊れそうな気がしますよね？体は酸化し、骨や歯がもろくなります。それだけではなく、糖分も多く含まれているので体には悪影響ですよね。その為、食事や水分などの体の栄養素がすごく大事になってくるのです。

次に、ファスティングが体に起こす事を説明していきますね。

・お腹がグーグー



ファスティングを行い、体内に食事が流れてこないと小腸から「モチリン」と呼ばれる消化ホルモンを出します。このホルモンは胃を収縮させる事で胃の中に残っているかもしれない食べ物を小腸に送り込ませようとします。これを空腹時収縮と言ってお腹グーグーの正体です。

・若返りスタート

胃が空っぽだと胃袋から「グレリン」と呼ばれるホルモンが分泌されます。グレリンは成長ホルモンの分泌を促進します。成長ホルモンこそが「若返りホルモン」なのです。

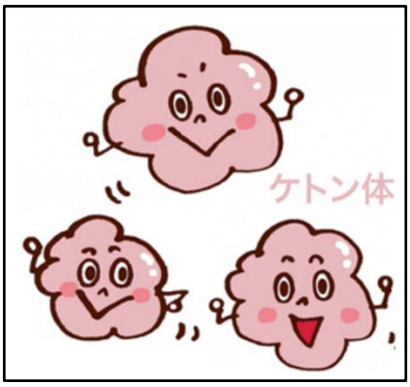
・サーチュイン遺伝子

サーチュイン遺伝子とは空腹の状態で活性化し、遺伝子を修復してくれます。
働きとしては、活性酸素の除去（体のサビ）、代謝のコントロール、遺伝子の修復など。

・内臓脂肪燃焼

ファスティングでは脂肪細胞から奇跡のホルモンが分泌されます。
それが「アディポネクチン」です。これは身体中の血管の大掃除をし、体を若返らせて
くれます。
・脂肪毒の排出
毒を便や尿から排出する。

・ケトン体



ファスティング３日目くらいで「脳がスッキリした」「集中力が上がった」などを体感される方もいます。これは心身がリラックス状態に入っている証拠です。

・デトックス

日常生活では体内で作られる酵素は 80％は消化に使用されますが、ファスティング中は消化酵素を使用しないので、代謝酵素に使用できます。代謝の働きによって細胞内の有害物質を細胞外に排出します。

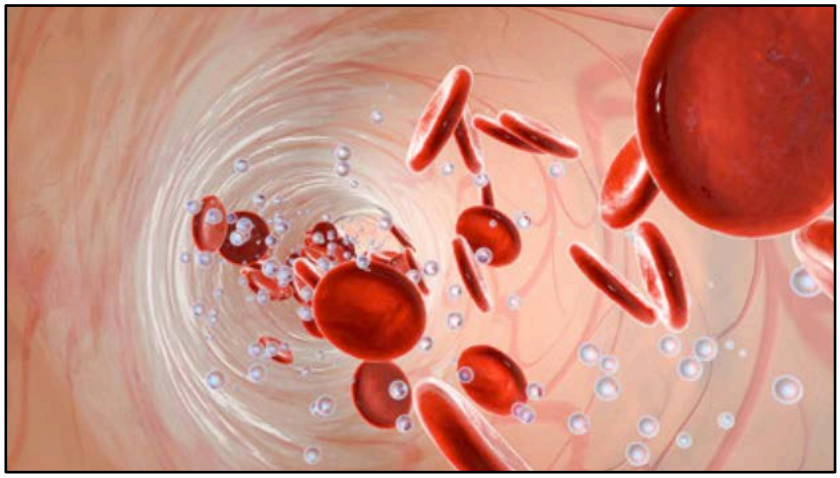
・細胞の修復スタート

詳しい事はややこしくなるので省きますが、簡単に言えば傷ついた細胞を修復してくれます。

・肺を綺麗にする

これも上記と同じで肺の細胞も修復してくれる為、肺にしっかりと酸素が行き渡るようになります。なのでエネルギーを生み出す力が大きくなります。

・腸内リセットと免疫力アップ、血液サラサラ



健康な方では善玉菌が 20～30%、悪玉菌が 5～15%、日和見菌が 60~70%です。
ファスティングをすることによって、ファスティングドリンクの中に、善玉菌の餌となる乳酸菌の死骸などが入っている為善玉菌優位の状態に変えていきます。
ファスティングが終了したら善玉菌の好物は植物性の発酵食品がおすすめです。

「補足」
腸内細菌の働き
・病原菌の排除・免疫力をアップ・消化を助ける・ビタミンを合成するホルモンの産生
・セロトニン、ドーパミンを脳に送る・脂質の代謝に関与・酵素を産生・・腸内の調整
などが挙げられます。

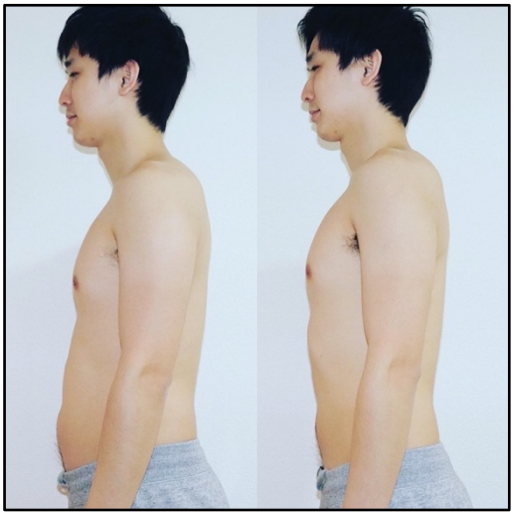
これらがファスティングで起こるメリットや効果になります。
具体的にオススメのファスティングの方法は７日間かけて行っていきます。

準備食２日間（ファスティング前の体慣らし）
ファスティング期３日間（酵素ドリンクと水のみ）
回復食２日間（綺麗な腸内環境のまま健康的な食事に）

これがオススメのファスティングの流れになります。

以上がファスティングの必要最低限の知識になります。
これを読んでファスティングに興味がある、１度してみたいと思った方は是非私のファスティングプログラムに参加していただければと思います。

あとがき
皆様いかがだったでしょうか？
ファスティングの重要性、食事の大切さなどを実感していただけましたでしょうか？
ファスティング＝ダイエットなどのそんな浅はかな事ではないという事を知っていただきたかったのです。体内では本当に凄いことが起きているのです。その結果、ダイエットにも繋がってくるのです。健康的なダイエットをするなら確実にファスティングはオススメいたします。
【実績】私岡野は１週間で
「体重」-3.9 キログラム
「体脂肪」-0.8%
「内臓脂肪」-1.5 レベル
「ＢＭＩ」-1.4
という**結果が出ました。**



こんなに楽に健康的に体質改善でき、痩せるなんてやらない理由はないと思いました。
是非一度あなたにもファスティングを体験していただきたいと思います。
素晴らしいお体を手に入れてください。

最後まで朗読ありがとうございました。

整体院　望夢～のぞむ～
院長：岡野　夏樹
住所：大阪府東大阪市旭町 2-5 エスティ･ビル旭町 507 号室
電話番号：070-1805-4828

ファスティングを詳しく知りたい方はこのページをご覧下さい！
https://www.fasting.bz/fasting/okano_natsuki/

ファスティングを早速実践したい方はこちらから【1 日 1 名様限定特別価格】
https://www.nozomu-fasting.xyz/

メールアドレス：seitai.nozomu@gmail.com
無料相談実施中なのでお気軽にご連絡下さい！