

Mineral Fasting

こころとからだ、軽やかに 🍃

ミネラルファスティングの3つのメリット



1 自宅や職場でできる

普段の生活をしながらファスティングができます。オンラインサポートで手軽で安全、低コスト。



2 空腹を感じにくい

ファスティング専用ドリンクは消化の負担なく、脳やからだに必要な栄養を摂取できるようにつくられています。



3 安心 / 安全なメソッド

分子整合医学美容食育協会が推奨する予防医学にもとづいた実績のあるメソッド。はじめての方でもご安心を。

期待される6つの効果

01

デトックス

代謝酵素のはたらきで、日頃排出できない有害物質（重金属や添加物）を効率よく細胞外に排出します。

02

健康的なダイエット

カロリー計算されたドリンクと正しい回復食で筋肉を減らさず脂肪燃焼。健康的なカラダ作りも可能です。

03

アンチエイジング

加齢とともに減少するミトコンドリアが増えたり、「若返ホルモン」と呼ばれる成長ホルモンが分泌されます。

04

腸内環境の改善

宿便の排出により善玉菌優位の腸内環境となり、免疫力もUP。花粉症やアトピー、アレルギーが緩和する例も。

05

からだところこの休息

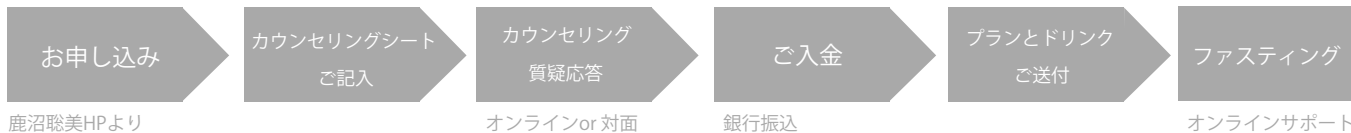
内臓の機能回復でホルモンバランスが整い、さらに脳のα波が出ることでリラックスをもたらします。

06

美肌効果

ホルモンバランスが整い、血液が綺麗になり、さらには細胞の修復が進むことで美肌効果が期待できます。

サポートの流れ



はじめての方へ

- 💡 ファスティング実施の最終判断はカウンセリング後でもかまいません。仮にファスティングを実施しなかった場合でも、カウンセリング内容をもとにその方に合わせた食生活改善提案をいたします。※料金はカウンセリング費用（¥8,000+tax）のみ頂戴いたします。
- 💡 ファスティングは、準備食と回復食が重要です。みなさまの安全のため、必ず指導内容をお守りください。
- 💡 ファスティング中の、飲酒・タバコ・サプリメント・カフェイン類の摂取はお控えください。

Support Menu

日常にファスティングを

3日間断食サポート

¥39,000+tax

効果を実感できる手軽な最短プログラム！

準備食

2日

ファスティング期間

3日

専用ドリンク+水

回復食

3日~

個別カウンセリング&プランニング

ミネラルファスティング専用ドリンク

無農薬の60種類の野草やハーブ、果物を50種の乳酸菌で1年以上発酵熟成
定価 ¥9,155 × 2本 = ¥18,310

ファスティング期間中サポート

初めての方でも安心のオンラインサポート

準備食・回復食サポート

メニュー提案・個別の質問対応

5日間断食サポート おすすめ

¥48,000+tax

本格的なデトックスを安心安全に！

準備食

2日

ファスティング期間

5日

専用ドリンク+水

回復食

3日~

個別カウンセリング&プランニング

ミネラルファスティング専用ドリンク

無農薬の60種類の野草・ハーブ、果物を50種の乳酸菌で1年以上発酵熟成
定価 ¥9,155 × 2本 = ¥27,465

ファスティング期間中サポート

初めての方でも安心のオンラインサポート

準備食・回復食サポート

メニュー提案・個別の質問対応

オプション

¥3,000+tax

ファスティングをより効果的に安全に行うための追加アイテム

準備食・回復食はもちろん、ファスティング終了後もお召し上がりいただける良質な品揃え

ヒマラヤマグマソルト 携帯用

3億5,000万年前のマグマに焼かれた還元性ミネラル岩塩
活性酸素の還元力が高くミネラルが豊富 定価 ¥540

ミネラル酵素梅干し 300g

ヒマラヤマグマソルトを使用
無添加・無農薬の昔ながらのしそ梅干し 定価 ¥1,663

サプリメント 5本

より安全にファスティングをしていただくためのサプリメント
アミノマキア 定価 ¥1,500 相当

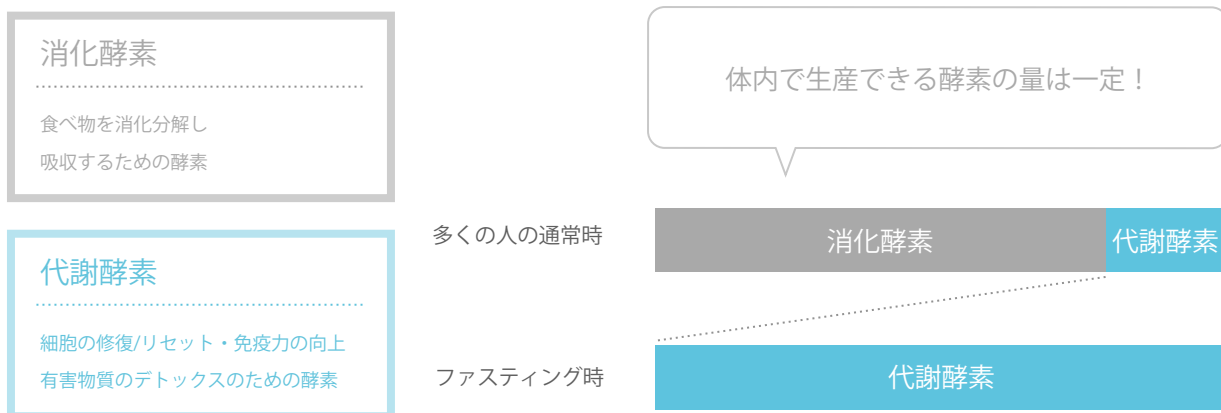
合計 約 ¥3,700 相当

ドリンクについて

Q. 生の酵素が良いと聞いたのですが専用のドリンクは生の酵素ですか？

A. 本来、ファスティングに必要なのは「ミネラル」です。本来は、生の酵素をとる必要はなく、専用ドリンクの酵素も加熱処理により死んでいます。

本来、酵素は食物やドリンクから摂取するのではなく、体内で一定量が生産されるものです。ミネラルファスティングでは「低分子化」といって、発酵熟成によりショ糖を完全に分解することで消化酵素を使わずにエネルギー補給できるようなドリンクを使用します。また、ファスティング中は食べすぎることによって浪費していた分の消化酵素を代謝酵素として使えることで、新陳代謝やデトックス、細胞の修復が期待できます。



Q. 自分で作った酵素ドリンクやもっと安価なドリンクではダメですか？

A. 安全のため、ミネラルファスティング専用ドリンク以外のご使用はご遠慮ください。

自作のドリンクは発酵期間により、消化が必要なショ糖が残っている場合が多いため、ファスティングの効果が低下したり、ビタミンやミネラル不足を引き起こす可能性があります。

また、安価なドリンクも同じように安全にファスティングをするために必要な栄養素が含まれていない場合や人工甘味料（アスパルテームやスクラロース、アセスルファムK）や果糖ブドウ糖液糖、添加物や農薬が含まれる場合があり、ファスティングの安全性や効果が低下するだけでなく、からだへの大きな負担となります。

Q. お腹が空くのをお我慢できるのか心配です。

A. ミネラルファスティングは、その方にとって必要な量のブドウ糖を専用ドリンクで補給しながら行います。脳が「栄養が足りている」と感じるため、他の断食法よりも安全かつ空腹を感じにくいです。

3日目以降からは、脂肪の燃焼が始まり、脳のエネルギーとなるケトン体の量が増えるため、より空腹を感じにくくなります。

ただ、日頃から間食が多い方は、口さみしい感じがあったり、食べられないことでのつまらなさがあります。無農薬の柑橘類を絞って、専用ドリンクの味を変えたり、食事の時間に縛られずに過ごすことを楽しんでみてください。

Q. カロリーのないコーヒーやお茶は飲んでも大丈夫ですか？

A. ファスティング中はノンカフェインでお過ごしください。
コーヒー、紅茶、緑茶などはお控えください。
ノンカフェインのハーブティーはお飲みいただけます。



Q. 準備食・回復食は何を食べたらいいですか？

A. 準備食から、砂糖・乳製品・小麦製品・動物性タンパク質（肉・魚・卵など）・アルコール・カフェインを控えてお過ごしください。もちろん詳細もお伝えいたします。回復食が「本当のファスティングのスタート」といっていいほど、大事な時期です。その方に合わせてメニューやレシピのご提案をいたします。難しい調理や、特別な材料を揃える必要ありませんのでご安心ください。外食の場合も、どのようなお店を選べば良いか、ご提案いたします。

Q. ファスティング中に運動をしても大丈夫ですか？

A. ウォーキングやストレッチ、ヨガやサイクリングなどの適度な運動は、デトックス効果を高めます。1日30~45分程度取り入れると効果的です。

激しい運動はエネルギー不足になる可能性があり、からだに負担がかかる場合がありますので、お控えください。

Q. 体重はどれくらい落ちますか？

A. 個人差はありますが、3～5日のファスティングで、
女性 2～3.5kg
男性 3～5kg

ほど体重が減る方が多いです。

回復食を正しくとることで、ファスティング後にさらに体重が落ちるケースもあります。ミネラルファスティングでは筋肉ではなく脂肪が落ちるため、体重も落ちますが、見た目が大きく変わるケースが多いです。より効果を実感いただくために、ファスティング前後で写真で記録しておくことをおすすめいたします。

Q. 好転反応は出るのですか？

A. ファスティング中に体調の変化が起こる場合があります。
それが好転反応なのか、それ以外の理由があるのかは、個人によって異なります。
日頃の食生活や生活習慣により、ファスティング中に想定される不調（頭痛・寒気・口内炎など）には、それぞれに対処方法がありますので、個別にサポートいたします。
もちろん、ファスティング前にもしっかりとご説明いたしますので、ご安心ください。

Q. なぜ5日間のファスティングがおすすめなのですか？

A. より効果を実感できるのが、5日間だからです。
エネルギー源がブドウ糖から脂肪に変わり、副産物としてケトン体が出始めるのがファスティング3日目くらいからです。
ケトン体が出ることにより、さらにデトックスの効果が高まることが期待できます。
そのため「体調を整える」「デトックスをする」という意味では、5日間がおすすめですが、3日間のファスティングでも内臓を休ませることができるため、十分に変化を感じられます。スケジュールを組むのが難しい、という方はまずは3日間からスタートしてみてください。



必ずお読みください

「ファスティングの注意事項」の遵守をお願い致します。注意事項を遵守しなかった為に発生した損害などについては、自己の責任において処理し、損害賠償請求など一切受付致しません。

ファスティングの注意事項

ファスティングは自己の責任のもとで行なって頂きます。

- 活動性肝炎・肝硬変・ガン・胃潰瘍・十二指腸潰瘍の方
- 精神病・狭心症・心室性不整脈、その他、現在臓器障害を起している方
- 過去に心筋梗塞や脳卒中を起こした方、1型糖尿病の方
- ステロイド投与中の方、その他投薬を中断すると危険のある方
- 健康増進、体質改善を目的とするものであり、特定の医学的効果を期待するものではありません

※ファスティングのお申込みと同時に以上の同意とさせていただきます。