



1日1食ファスティング(断食)による 15の健康効果について②

健康的な食生活の基本と言われる「1日3食」。果たしてそれは本当に体にいいことなのでしょうか？今回は「1日1食」というファスティング(断食)によって実感できる15のメリットのうちの8から15をご紹介します。

●1日1食ファスティングのメリット15 (8~15)

8. 生き方が前向きになる

脳内デトックスにより考え方がシンプルになり物事をポジティブに考えられるように。

9. 体が引き締まる

1日1食ダイエットは確実に成功すると船瀬氏は断言。余分な体脂肪が減っていく。

10. 不妊症が改善される

粗食、少食こそ子宝に恵まれる秘訣。空腹感は生殖能力を高めるといわれている。

11. 寿命が延びる

長寿遺伝子にスイッチを入れるためにはカロリー制限が必要。

ファスティングで摂取カロリーが減り空腹感を感じることで長寿遺伝子にスイッチが入る。

12. 食費が減る

毎日3食だった食事が1食になるため自動的に食費も1/3程度に。

13. 仕事のはかどる

頭が冴え、睡眠時間や料理に費やす時間も減るためより多くの仕事をこなすことができる。

14. 趣味を楽しめる

仕事のはかどることで時間に余裕が生まれ、収入もアップ。

浮いた時間とお金を趣味に回せば人生がより楽しくなるはず。

1日3食の生活は…

- ・内臓が常に働きっぱなし
- ・消化酵素が減る
- ・内臓に負担がかかる
- ・睡眠の質が悪化する
- ・疲れが取れにくい
- ・痩せにくい

1日1食ファスティング生活なら…

- ・内臓を適度に休められる
- ・消化酵素が増える
- ・内臓の負担が減る
- ・睡眠の質が良くなる
- ・疲れが取れやすい
- ・太りにくい

「いきなり1日1食はちょっと…」という方にはフルーツを利用した“プチファスティング”をおすすめします。朝食をフルーツだけに変えるだけでも、1日トータルでの摂取カロリーや栄養バランスを理想的なものに近づけることができます。私も18カ月プチファスティングを続けておりますが、今後も自分の体と心がどのように変化していくのかをしっかりと感じてご報告していきたいと思っております。

恭子