

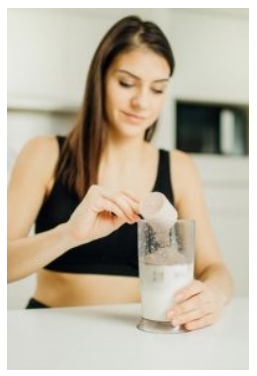
リスクを回避しながら断食(ファステイング)を行う方法

更なる詳細は、その人の状態や、目的によって調整

1. 断食しない

① 好きなものを好きなだけ食べて人生を過ごす

② 自分の目的に合わせて食べ物を選び、パフォーマンス及び健康を維持または向上させる



2. 断食する

① 健康を維持しながら、または健康度を高めながら、断食を行う

この場合、右の表に示した各種の栄養素や機能性成分を補給しながら断食を行う必要がある。

表における「必須」の欄に示した栄養素や成分は、これらを摂りながら断食を行うことによって断食中に生じる各種の不具合を防ぐことができ、かつ、健康度の更なる向上が見込まれる。

右端の欄の[準必須]は、摂れるなら摂ったほうが良いものを挙げている。

② 青汁と黒砂糖、適宜水分補給をしながら断食を行う

③ 水分補給のみの断食を行う

2~3日間の断食(ファステイング)の場合
補給するべきもの、または補給が望ましいもの

	必須	準必須
ビタミン	ビタミンB1	
	ビタミンC	
		ビタミンB6
		葉酸
ミネラル	マグネシウム	
	亜鉛	
		微量ミネラル
アミノ酸	グルタミン	
	BCAA	
	シトルリン	
		EAA(必須アミノ酸)
機能性成分		L-ロイシン or HMB
	L-カルニチン	
	α-リポ酸	
	タウリン	
		ナイアシンアミド
		ケルセチン
脂質		ケトン体サプリメント
	α-リノレン酸	
	DHA	
炭水化物		中鎖脂肪酸
	糖質	
	食物繊維	

<断食中に摂る必要性のある表中の成分に関する特記事項>

ビタミンB1及びCは、絶食中に最も血中濃度が低下していくビタミンであり、断食中の代謝性アシドーシスを防いだり、酸化ストレスを回避するために必須である。補給には、日常的に用いているマルチビタミン製剤とビタミンC製剤を併せて摂れば結構である。

マグネシウムは断食中の各種代謝を進めるために欠かすことのできないミネラルであり、亜鉛も次いで重要なミネラルである。日常的に用いているサプリメントを同様に摂れば結構である。

グルタミンは小腸内壁粘膜の主要なエネルギー源になっているため、断食だと言ってこれを欠かすと小腸粘膜が大幅に剥がれ落ち、筋肉の分解も加速される。BCAAは筋肉の分解を抑えるために重要である。シトルリンは、断食中のアンモニア濃度の上昇を抑えるために重要である。プロテイン製剤で代用できるかもしれないが、理想はそれぞれのサプリメントを摂ることである。

L-カルニチンは、断食によって体脂肪から多量に遊離してくる脂肪酸をミトコンドリアの内部に運ぶために平常時よりも重要性が高い。α-リポ酸は、断食によって遊離してくる有害物質の悪影響を避けるために重要である。タウリンは、断食時に肝臓がフル稼働する為、その機能を高めるために重要である。各サプリメントにて補給すれば結構である。

ω3系の脂肪酸は、断食中に生じる可能性のある各種の炎症を抑えたり、細胞膜から多く遊離してくるω6系の量とのバランスを取るために欠かすことはできない。また、ケトン体の産生量を増やすために中鎖脂肪酸をMCTオイルにて補給すると効果的である。

糖質は、体脂肪から遊離してくる脂質を利用するためにも必要であり、筋肉を落としたりたくない場合は多めに摂る必要がある。食物繊維は、大腸内壁粘膜のエネルギー源である酪酸などの短鎖脂肪酸を得るためにも腸内細菌のエサとして重要である。

特に③場合、断食中に様々な副反応が生じることになるが、それによって眠っていた機能が呼び醒まされるとの考え方もある。