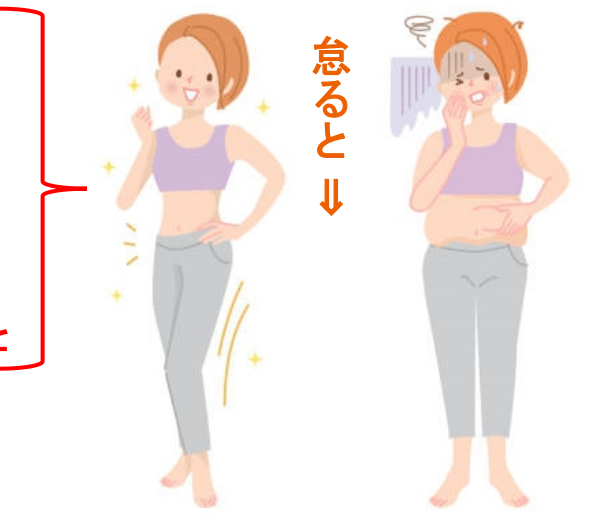


痩せるためにファスティングを行う場合の注意点と戦略

痩せる目的の場合に特に増量すべきもの

特に注意すべきこと

- ① 体脂肪貯蔵機能を高めないこと
- ② 血中脂肪酸濃度を高めないこと
- ③ 筋肉量を減らさないこと
- ④ 基礎代謝量を減らさないこと
- ⑤ 腸内細菌叢を単純化させないこと



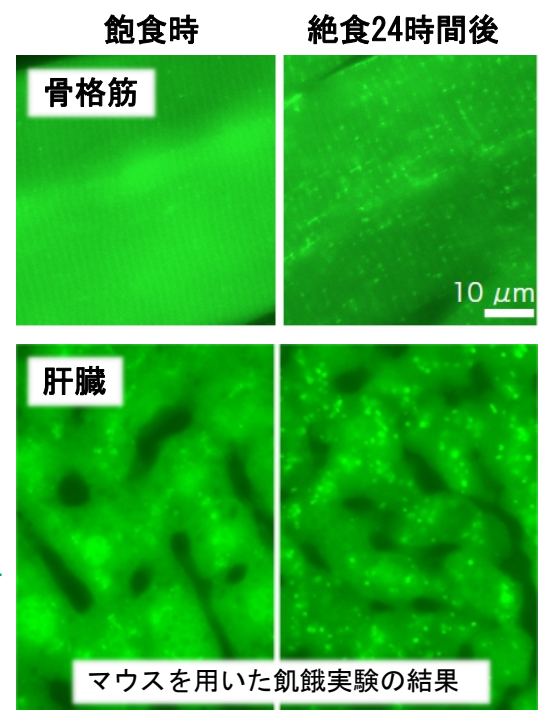
ファスティング中の目標

- <1> 太りにくい体質に変える
- <2> 筋肉量を増やす
- <3> 基礎代謝量を増やす
- <4> 腸内細菌叢を改善する

理解しておくべきこと

・消化器系を少々休ませることになるが、それによって消化器系の能力が低下することになる。
 (低下する能力: 蠕動運動などの運動能力、消化・吸収能力、常在細菌の力、など)

・オートファジーが進むのは主に筋肉細胞や肝細胞であり、他の細胞に対する影響は少ない。
 →骨格筋、平滑筋、肝臓の機能が一時的に低下する可能性がある。



(出典: 水島昇, 実験医学2004)

2~3日間の断食(ファスティング)の場合 補給すべきもの、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
		ビタミンE
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)
		L-ロイシン or HMB
機能性成分	L-カルニチン	
	α-リボ酸	
	タウリン	
		ナイアシンアミド
		ケルセチン
	ケトン体サプリメント	
脂質	α-リノレン酸	
	DHA	
		中鎖脂肪酸
炭水化物	糖質	
	食物繊維	



<断食中での必須成分について>
 「必須」にしているものは必ず摂ること

<アミノ酸について>
 グルタミンは小腸内壁粘膜の主要なエネルギー源であり、不足すると筋肉の分解が加速されるため補給を続けること。BCAAは筋肉の分解を抑えるために重要であり、EAAやHMBを加えるのが有効。シトルリンの補給は、アンモニアの濃度上昇を抑えるために重要。

<機能性成分について>
 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効率よく運ぶために重要。

<炭水化物について>
 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、筋肉を落としたい場合には多めに摂る必要がある。食物繊維は、腸内細菌叢の改善のために必須。