

断食のすすめ

－ 3週間の半日断食＋1週間の断食－

2002年12月30日

もし1ヶ月で5～6キロ減量する方法を教えてくださいと聞かれれば、今のぼくには自信をもって薦める方法がある。いや、体験したのである。1ヶ月まえに70キロあったのが今や63キロ台。およそ6～7キロ減量したからだ。自分でも驚くほどだ。今や、ぴっちりのズボンも、すき間が空いてずり落ちているのである。では、その方法とは。

基本：運動よりも食事規制

- Ⅰ まず、減量の基本は食事（インプット）制限であり、運動（アウトプット）ではまず無理と知ること。食事が基本であり、運動はその補完という位置づけ。
- Ⅰ 3週間の半日断食も、1週間の断食も、いずれも自宅でできることを知ること。但し、最初は専門施設での断食経験をすすめる。

半日断食：朝食ぬき3週間

- Ⅰ 1日2食にすることであり、3食のうちいずれをぬくかはひとによって異なるが、朝食をぬくのが実行しやすい。一般には、朝起きてそんなに空腹感はないからである。あとの2食は通常でよいが小食を心がける。
- Ⅰ これを3週間継続する。慣れると朝ぬきはそんなにむつかしくない。間食に気をつけ、少なくとも睡眠3時間以前に夕食をとる。睡眠まえに何も口に入れない。

本断食：2日の本断食を挟んだ6日間

- Ⅰ 3週間がたったら1日2食に慣れているはずだから（空腹に耐えるのではなく、慣れる）、さらに2食の量を少なくし、次の1週間の準備に入る。
- Ⅰ まず、本断食にはいる2日前はお粥にする。1日前はさらに減らしてから（一番軽くは重湯）、本断食に入る。本断食では水のみだが、それができなければスポーツドリンクあるいは青汁でもよい。
- Ⅰ 2日たったら、もっと本断食できると思うはず。それほど強い飢餓感は襲ってこないのである。本断食終了後の1日目はすべて重湯。
- Ⅰ 2日目はお粥とおかず少々、みそ汁もよい。おかずの美味に涙するだろう。
- Ⅰ 3日目からは普通食。ただし、小食に心がける（適量を事前に配膳しておくとうい）。そのまま半日断食に戻るとなおいいだろう（リバウンドを最小限に抑えられる）。

断食の効用：快食、快眠、快健

- ① 何食ってもうまくなる。
- ② 血糖値が激減。肝機能が回復。
- ③ 小食の慣習化。小食への自己コントロールが働くようになる。
- ④ 小食の慣習化から食後眠くなくなる。
- ⑤ 体が軽くなり、運動したくなるはず。

参考：こうした断食をすると、体から不要物（毒素）が排出されるが、それをいろいろなかたちで自覚するだろう。このことは、今日の過食・飽食でいかに不要で危険なものを摂取し、内蔵を痛めているかがよくわかる。断食はこのことを認識させ、自覚させる。快食、快眠、快健の出発点（奮起）、これが断食なのである。