

プチ断食のススメ



情報提供

近畿大学医学部
甲田勝康准教授

プチ断食とは

プチ断食は、宗教の修行としての断食とは全く異なります。1日の間固形物をとらず、体内に余分なものを入れないことで胃腸を休め、普段の生活でたまっていた不要物を排出することができます。これによって、体に本来備わっている自然治癒力や免疫力を回復させる健康法がプチ断食です。

プチ断食を行うと、血行や便通が良くなるだけでなく、花粉症やアトピーの対策にもなります。また、脂肪の燃焼効率が高まるためダイエットの一種としても注目を浴びています。

プチ断食は、ただ食事を抜くだけではありません。ここでは断食当日に加え、準備日、復帰日の3日で行う方法を紹介します。

プチ断食の方法

◆1日目（準備日）

準備日を設けずに、いきなり断食をすると胃が荒れたり、空腹感が増したりします。この日は、昼食から徐々に食べる量を減らして胃を慣らしましょう。昼は通常の2割減、夜は半分くらいが良いです。この日から3日目までアルコールは禁止です。

◆2日目（断食当日）

この日は1日中、固形物を口に入れず、水分は多めにとるようにしましょう。すまし汁やコーンポタージュ、スポーツドリンク、野菜ジュースなどは疲労感が軽減されるのでおススメです。なお休日に行くと空腹感が強くなるので平日に行うと良いでしょう。

なお、途中で断念する際は、直後にたくさん食べるのは控え、徐々に量を増やし、3食ほどで通常の量に戻すようにしましょう。

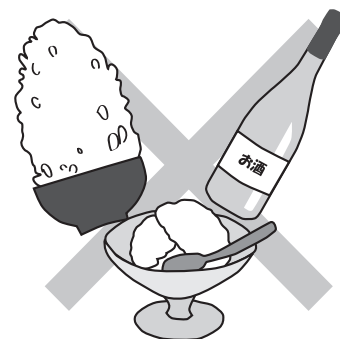
◆3日目（復帰日）

断食後は胃が小さくなっています。この日を使って通常の状態に戻しましょう。胃に負担をかけないように、一度に大量に食べたり、冷たいものや脂肪分の多いものを食べたりするのは控えるようにします。朝食は普段より少なめ、消化しやすいお粥などが良いです。昼、夜と徐々に量を戻しましょう。

GOOD



BAD



***注意** 正しい方法で行わないと、貧血や拒食症、過食、生理への悪影響などの恐れがあります。また、間隔を空けず断食をしてはいけません。最低1週間は空けましょう。