

<ファスティングってなあに？～健康への1通の処方箋>

高浜町健康福祉課 理学療法士 松本悠作さん

- ・高浜町出身、福井商業出身、理学療法士として大阪勤務
- ・急性期病院の急病患者的の栄養に関心が生まれる→病院史上初めて理学療法士として栄養管理チームに
- ・ファスティング・栄養を通じて自分の体を知ってほしい
- ・外来リハビリ患者の症状から、食生活の重要性にも気付く
- ・治療に必要な3つのアプローチ：アウター（筋骨格、内臓等）、インナー（姿勢、運動、呼吸、栄養、食事等）、メンタル（目的、行動、思考、感情、信頼関係等）
- ・ひとが病気になる要因の80%は環境的要因
- ・病気になる手前の「症状」の時点で治してあげたい、そのためにどうすればいいか？
- ・からだを治すのは誰？→自分自身（細胞）→であれば「意思のチカラ」を使うべき（運動、食事、栄養、生活習慣、思考、感情）
- ・分子整合医学とは：人間を細胞単位で考える 60～100兆個の細胞 適切な栄養素を適切な量摂ることで、分子レベルで代謝を改善して病気や不調を治す医学
- ・体液の質が細胞の質を決める
- ・体液量・・・1日1.2L水分補給が必要
- ・タンパク質と脂質の質が重要
- ・脂肪酸・・・飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸：トランス脂肪酸は×、多価不飽和脂肪酸（オメガ3、オメガ6）、一価不飽和脂肪酸（オメガ9）
- ・オメガ3（ $\alpha$ リノレン酸）と6（リノール酸）のバランス・量が重要 3：1！
- ・タンパク質・・・植物性タンパク質と動物性タンパク質
- ・細胞の劣化＝自然治癒力の低下 糖分、紫外線に注意
- ・マゴワヤサシイ：まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも が重要
- ・酵素の働き：体の修復、浄化／食物の消化
- ・一生で使える酵素は限られているとも
- ・1日3食おなかいっぱい食べると、1日に使える酵素の8割を使ってしまうため、寝ている間の細胞修復に使える酵素が足りなくなってしまう
- ・ファスティングの目的：①ダイエットと食の見直し②デトックスと細胞のはたらき活性化
- ・デトックスとは：解毒、浄化 余分なものを取り除く引き算の健康法
- ・ファスティングの種類：半日ファスティング（小食効果）、1日（休息効果）、3日（デトックス効果）
- ・ファスティングが起こす身体変化：空腹→若返り→内臓脂肪燃焼、脂肪毒放出→デトックス→細胞修復
- ・ミネラルファスティングとしてやるべき・・・最低限必要なビタミンやミネラルを補給し

ながら行うファスティング。ファスティング用酵素ドリンク（7000 円以上）を使用すること！

- ・朝を果物だけにすることから
- ・3日ファスティングは必ず専門家の監督の下で行う！準備期、回復期等
- ・半日から始める！
- ・水を1日2L飲むことからチャレンジ
- ・基礎疾患がある方は必ず専門家に相談
- ・あくまで楽しんで行う。修行ではない。
- ・体の中に百人の名医を持っている：ファスティングで飢餓遺伝子、延命遺伝子、修復遺伝子等を目覚めさせる
- ・ファスティングは命の洗濯！！

#### <意見交換>

- ・ファスティングで食物・摂生の魅力を発見できた
- ・グループで取り組んでいる
- ・ファスティングで自己・自身と向き合う
- ・個別に専門家に相談を 特に75歳以上の方など

理学療法士ながらファスティングマイスターでもある栄養目線のある松本さんの、貴重なお話でした。

ファスティングすることで自分の健康と向き合えるという話が印象的でした。

間違った方法や無理な方法は健康を害する可能性が高いですので、気をつけていただき、皆さんが健康的なこれからと向き合えることを祈ります！

松本さん、本当にありがとうございます！

事務局で、今回の話を受けてできそうなことがあればどんどんつなげていこうと思います。どうぞよろしく願いいたします。

#### <活動の共有>

- ・大人の遠足（コミバスを利用し、市内の名所を巡るツアー）第27弾は11月5日（日）9時～ 行きたい場所募集中！