

# メタボ対策にも効果あり！ 食習慣を見直し、自然治癒力を高める「ファスティング」

間もなく食欲の秋。だが、その前に注意したいのが、普段の食生活である。脂質や糖質などの取り過ぎでカロリーが過剰となり、糖尿病など生活習慣病患者は増える一方。最近では若年層まで拡大している。予防するには、食生活を根本的に見直すしかない。そんな中、注目を浴びているのが「神戸 西神オリエンタルホテル」が9年前から取り組み、成果をあげている「山田式ファスティング」である。薬を用いず、ビタミンやミネラル、ファイトケミカル、酵素、食物繊維など、本来の食事を重視して解毒効果を促進させ、自然治癒力を高めて病気を予防、健康状態が改善されるという。早速、話を聞きに行った。



新鮮な野菜やフルーツを使用したジュース、酵素がたっぷり

## 体内の有害物質を解毒して 体の機能を正常に戻す

三ノ宮駅で神戸市営地下鉄 西神線に乗る。電車に揺られること約30分。「ファスティング」の目玉である「山田式ファスティング」は、本来体が持っている「解毒・排泄システム」を改善し、栄養素を正しく消化吸収するための「食事抑制療法」といえる。山田式ファスティングは、山田式ファスティング指導者で有名な山田佐夫（つたけ いさお）さん、プロスポーツ選手や式ファスティングの考案者、都竹さん。

「最近太ってきた」「疲れがたまっている」「便秘が止まらない」「体の機能が問題が生じている」と思っている。まずはその働きを正常に戻すことが大切で、山田式ファスティングを実践していただきたい。」

## 目ざすウロコノ肉体改造が 効果が出やすい「5泊6日」が基本

では、具体的に一体何を防ぐエアリアル空間を作るのか。基本は5泊6日、携帯ポットラップのジムスティングは、リラックスやブル、シャワーなどしながら実施することでも自由に利用できるようになっている。また、プロの指導者、ホテル内の日常生活から解放される。ホテルの快適な空間は、健康診断や医療に関するケアも行うことができるので、心も体も高まるというわけです。

「ファスティングは、断食水などのコントロール食でもタイエットでもあり、現代の食生活を取り巻く環境では、農薬や食品添加物などの有害物質の害から体を守ることは難しいと言われています。人間体内には水銀などの有害物質が侵入すると、自動的に解毒するシステムが備わっているのですが、過度の外からのストレスなどの影響で、解毒機能が低下して、有害物質が体内に蓄積されていく。これを防ぐことが大切だと思えます。健康増進を図ることが大切だと思えます。健康増進を図ることが大切だと思えます。」



ホテル内にある中村医院で健康診断を受けることもできる



玄米粥やオーガニック野菜を使用した食事を1回使用した食事にやさしい1回使用した食事にやさしい1回使用した食事にやさしい

## 突撃！ 体感ルポ

「ファスティング体験いそだ。この他にも「体脂肪が落ちた」「臓器が、決して無理をすることなく効果が実感できるのうれしい」と満足して帰っていかんだ。か、そのためか、リピーターが多いのもこのプログラムの特徴だ。料金は、5泊6日のスタンダードプランで13万2500円（2人でツイン1室ご利用の場合の1名料金）、シングルルーム1名利用で14万2500円など。これが高いと見るか、安いと見るか。年に1回、体のオーパーホールと考えると、他にも忙しい人のためのショートプランや、医療・予防・整体・美容のメニューを加えたオプションなどもある。

「ファスティング体験いそだ。この他にも「体脂肪が落ちた」「臓器が、決して無理をすることなく効果が実感できるのうれしい」と満足して帰っていかんだ。か、そのためか、リピーターが多いのもこのプログラムの特徴だ。料金は、5泊6日のスタンダードプランで13万2500円（2人でツイン1室ご利用の場合の1名料金）、シングルルーム1名利用で14万2500円など。これが高いと見るか、安いと見るか。年に1回、体のオーパーホールと考えると、他にも忙しい人のためのショートプランや、医療・予防・整体・美容のメニューを加えたオプションなどもある。」

ス又は回復食）  
AM10～ストレッツチ（スポーツジム/自由参加）  
PM1～昼食（シュウ）  
ス又は回復食）  
午後/健康指導士による食生活改善指導（希望者のみ）  
PM6～夕食（シュウ）  
ス又は回復食）  
就寝前/酵素ジュース就寝  
最終日に指導・カウンセリングを受けて、チェックアウト

「ファスティング体験いそだ。この他にも「体脂肪が落ちた」「臓器が、決して無理をすることなく効果が実感できるのうれしい」と満足して帰っていかんだ。か、そのためか、リピーターが多いのもこのプログラムの特徴だ。料金は、5泊6日のスタンダードプランで13万2500円（2人でツイン1室ご利用の場合の1名料金）、シングルルーム1名利用で14万2500円など。これが高いと見るか、安いと見るか。年に1回、体のオーパーホールと考えると、他にも忙しい人のためのショートプランや、医療・予防・整体・美容のメニューを加えたオプションなどもある。」

●問い合わせ「神戸 西神オリエンタルホテル」ファスティング事業部（078・0602・8111）