

美腸になると、やせる、美肌になる、脂肪が燃焼する、免疫力が向上する！
誰もがすぐに実践できて、看護師・栄養士が推薦する“医師が選ぶファスティング”とは？

『たった3日で自律神経が整う Dr.小林流 健美腸ファスティング』

2016年10月21日（金）発売 全国の書店、ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、2016年10月21日（金）に、『たった3日で自律神経が整う Dr.小林流 健美腸ファスティング—誰でもすぐできる! 腸内環境が改善、人生が変わる!』（<https://www.amazon.co.jp/dp/4074192365?tag=shuf-22>）を発売いたします。本著は、今話題のファスティングを、小林メディカルクリニック東京院長の小林暁子先生が医学的根拠に基づき解説いたします。



【書誌情報】

『たった3日で自律神経が整う Dr.小林流 健美腸ファスティング』

定価：1,200円＋税 発売日：2016年10月21日

“健美腸ファスティング”とは？

ファスティングとは、英語のfastという動詞（断食する・絶食する）の名詞系で、「断食」「絶食」を意味します。近年、健康増進や体質改善のひとつの方法として注目を集め、医療や科学的な面から研究が進められている分野でもあります。

小林メディカルクリニック東京院長の小林暁子先生の推奨する健美腸ファスティングとは、医師と薬剤師の監修のもと、栄養バランスと腸内環境を考えてつくられたダイエットプログラムです。腸の負担を軽減して、腸内環境を整え、腸が正しく働くように導く方法です。



やせにくい、冷え、肩こり、生理不順、肌荒れ、倦怠感、アレルギー—

—これらの症状は腸が原因の可能性ががあります

腸は、体に必要な栄養を吸収するとともに、有害なものや不要なものを排出する、「INとOUT」を同時に行い24時間フル活動している臓器。便秘になると、栄養素の消化吸収がうまくできないだけでなく、たまった有害物質が腸内からとり込まれ、血液にのって体全体に運ばれることとなります。その結果、冷え性、肩こり、生理不順、肌荒れ、倦怠感、アレルギーなどの不調を引き起こします。ときには、うつうつとした気分になるなどメンタルにも大きな影響を及ぼすこともあります。“健美腸ファスティング”によって、腸を一度リセットすると心も体も整えることができます。

健美腸ファスティングのもたらす効果

- ①腸内環境がよくなり、全身の機能がアップ
- ②腸内環境を改善する
- ③減量効果、理想の体重を保つ
- ④免疫力がアップする
- ⑤自律神経のバランスが整う
- ⑥むくみが解消する
- ⑦基礎代謝が上がって、太りにくくなる
- ⑧肌がきれいになる
- ⑨メンタルが強くなる
- ⑩食生活が整うことで、リバウンドしにくい

美腸になると、やせる、美肌になる、脂肪が燃焼する、免疫力が向上する！誰もがすぐに実践できて、看護師・栄養士が推薦する“医師が選ぶファスティング”とは？『たった3日で自律神経が整うDr.小林流 健美腸ファスティング』2016年10月21日(金)発売 全国の書店、ネット書店にて発売

本著では、“健美腸ファスティング”の詳しいメカニズムの解説の他、週末2日間お試しコース、中級者向けの4日間コース、本格的にやりたい人の1週間コースのプログラムをご紹介します。

【週末2日間お試しコース】

1日目・ファスティング期

朝、昼、夜

ファスティング用ドリンク
(または、野菜&スムージー、
野菜&大豆製品中心のポタージュ)



2日目・回復期

朝

フルーツ、生野菜、豆腐、納豆など
素材を味わえるものを好みで、よくかんで
腹六分目ほどを目安に食べる

昼

好みのおかゆ

夜

ファスティング用ドリンク
(または、野菜&スムージー、
野菜&大豆製品中心のポタージュ)

【ファスティング用ドリンクの作り方】

■材料(1回分)

プロテイン(市販)…20~25g(付属のスプーン約1杯分)

甘酒…100ml

豆乳(無調整)…300ml

■作り方

材料をすべてシェーカーに入れてよく混ぜる。

※妊娠中の方はファスティングは行わないでください。現在、腎機能障害や糖尿病などで食事制限や食事指導を受けている方は、必ず主治医と相談してから行ってください。

著者：小林 暁子(こばやし あきこ)



医療法人社団順幸会小林メディカルクリニック東京理事長・院長。順天堂大学の総合診療科での経験をもとに、内科、皮膚科、女性専門外来、便秘外来など全身の不調に対応。赤坂にクリニックを開院し、診療の幅を拡大して更なる健康増進に努めている。人気の便秘外来では20万人以上の便秘患者の治療に携わり、高い実績を上げている。「患者さんの心に寄り添い、自然治癒力を引き出す医療」がモットー。メディア掲載や出演も多数。

有名人が実践していたりとブームのファスティングですが、間違ったやり方も広がっており、逆に太ってしまったり体調を崩してしまったりということもあります。ファスティングに興味を持った初心者の方から本格的に挑戦したい方まで、安心してファスティングに取り組めるノウハウが詰まっています。