

デトックス・体質改善の効果  
を最大に高める秘密のノート



効果を引き出す秘密のテクニック

三起均整院

## 注意事項 ※必ずお読みください。

### 【ファスティング実施の適格要件と注意喚起】

以下の既往歴または自覚症状のある方はお控えください。

活動性肝炎・肝硬変・ガン・胃潰瘍・十二指腸潰瘍の方・精神病・狭心症・心室性不整脈、その他、現在臓器障害を起している方・過去に心筋梗塞や脳卒中を起こした方、1型糖尿病の方・ステロイド投与中の方、その他投薬を中断すると危険のある方、その他ファスティングを実施するにあたり自身の健康状態に不安のある方。

### 【ファスティングの目的】

ファスティングは体内環境の改善のきっかけや、健康増進の一環としてご提供し、行っていただくものです。特定の疾患の改善・効能を保証するものではありません。またファスティング期間(準備期間～回復期間)は、すべてお客様の判断で実施していただきます。当方は豊富な経験に基づくアドバイスを適時ご提供しますが、健康管理・アドバイスに基づく行為・継続などの最終の実施・可否のご判断はご自身でご判断ください。

### 【ファスティング】

万一、ご自身で重篤な症状であると思われた場合は、直ちにプログラムを中止し、医師の受診など適切な対処をしてください。

上記記載の注意事項を遵守しなかった為に発生した損害などについては、当方では一切の責任を負いかねます。

ファスティングの開始をもって本条項のすべてをご理解の上で、ご同意されたものとさせていただきます。

効果を最大に高める!

## 準備編

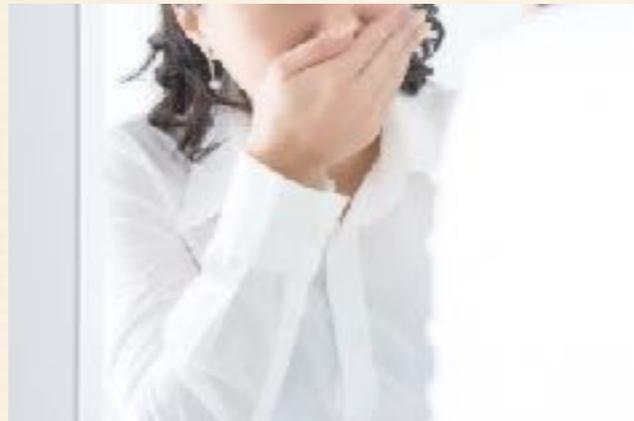
プチ断食(ファステイング)開始前に本書2ページにある  
注意事項を必ずお読みください。

# 準備食編

ファスティング前の準備食を怠ると・・・



頭痛...



吐き気...



めまい...



痩せない...

さまざまな症状を招きやすくなります。

十分な「準備期間」を取りましょう。

# 準備食で気をつける4つのポイント

1. カフェインを体から抜いていく。
2. グルテン・カゼインを体から抜いていく。
3. ビタミン・ミネラルを十分にとる。
4. お酒を控える

この先で詳しく解説しています。

# 1. カフェインを抜く

ファスティング中に起こる頭痛のほとんどは  
**カフェインが原因**である。

コーヒーが代表的だが、緑茶、紅茶などでも含まれる。  
また、コーラやエナジードリンク、栄養ドリンクにも、成分として  
添加されている場合がほとんど。

## 【カフェインを含む飲料の例】

- ・ コーヒー・紅茶・緑茶・抹茶・ウーロン茶・ほうじ茶・ジャスミン茶
- ・ プール茶・コーラ・エナジードリンク・栄養ドリンク

場合によっては離脱症状により、  
ひどい頭痛や倦怠感の原因に!



**少なくとも1週間前からはカフェインを抜きましょう。**

# カフェインの上手な抜き方

カフェイン特有の「興奮作用」や「中毒性」。

生活習慣としての食後や休憩時のコーヒーや紅茶タイム。

この二つの要因が脱カフェインを妨げます。生活習慣の中に組み込まれていて、中毒性があるためつい手が伸びてしまいやめられないのです。

また、脱カフェインをする時に一気にやめると「禁断症状」や「離脱症状」も一気に襲ってきます。

次のページで上手なカフェインレス生活への方法をご紹介します。

# 市販商品のカフェインに関する3つの違い

## ノンカフェイン

...まったくカフェインが含まれていない。もともと入っていない商品には表示がないこともある。

## デカフェ

...本来カフェインが含まれている飲み物から、カフェインを除く工程をへてほとんどが99.9%以上除去されているが、完全に取り除かれてはいない。

## カフェインレス

...カフェインがほとんど含まれていないものを指す。ほとんど含まれていないが、少しは含まれているということ。

# “徐々”に”しっかり”とやめていく

まずはカフェインを手にしなないようにしましょう。

次に濃さを薄めたり、回数を減らすなどします。

カフェインレスは少しだけカフェインが含まれていものが多いです。

この誤差を利用するのが上手なカフェインレスへの道になります。

味わいはほとんど変わらず、生活習慣も変えずに済むので「我慢」が少なく失敗やイライラも少なくて済みます。

まずはカフェインレスに置き換えて、いつも通りに飲用しましょう。

まずは慣らし運転です。3～5日くらいをカフェインレスに置き換え、いままで同じように過ごしてみましょう。

慣れてきたら次のステップです。

## 3～5日カフェインレスで過ごせたら

ここで一気に断ちたいところですが、ステップをしっかりと踏みましょう。

3～5日すると初めは物足りなさを感じながらも、なんとなく気にせずに過ごせます。

そうしたら、さらに

・濃さを薄める・回数を減らす・たまに違う飲み物に置き換えをおこなっていきます。

冷たいものだとガブガブ飲めてしまうので、温かいものにするというのもひとつの工夫です。

極端にならないよう、だんだんと抜くのが失敗しないコツ。

ここまで慣れたらもう成功したようなものです。

# 徐々に減らして10日経ったら

カフェインレスで10日過ごせたら、実はほとんどカフェインに対して依存がなく過ごせる状態です。

あとは、「〇〇の時に〇〇を飲む」という生活習慣のクセを修正していきます。

基本的に飲む〇〇を違うドリンクに置き換えてみましょう。

## カフェインレスの飲料

- ・麦茶
- ・たんぽぽ茶（タンポポコーヒー）
- ・ルイボスティー
- ・黒豆茶
- ・どくだみ茶
- ・甜茶
- ・杜仲茶
- ・ゴーヤ茶
- ・そば茶
- ・コーン茶

## カフェインレスのサービス

コンビニ商品でも「カフェインレス」化されたものはたくさんあります。また、コーヒーショップなどでも「デカフェ」や「カフェインレス」を用意してくれるところもあります。上手に見つけておいて、切り替えていくと、ストレスなく進めていけるでしょう。

# 仕上げに脱カフェイン

ここまでカフェインをまるで悪者のように扱ってきましたが、例えばコーヒーには癌の抑制効果があるというような研究結果もあり、ただただ毒だというものでもありません。

ただ、ファスティング中はカフェインレスが必須ですので、ここでしっかりとカフェイン依存を克服しないと、日常的に摂取している方ほど、離脱症状も重くなってしまうです。

ほんらい頭痛や倦怠感がほとんど起きないファスティング。ご自身のファスティングを快適に行うためにも、ファスティング前に、ゆとりをもって取り組んでください。

最終段階は、炭酸水や水でも気にならないのが理想です。

## 2. グルテン・カゼインを抜く

腸に炎症を引き起こすグルテン・カゼインを抜き、ファスティング前に腸の環境を整える。

### 【グルテン・カゼインの例】

グルテン（小麦）・・・パン、パスタ、うどん

カゼイン（乳製品）・・・牛乳、チーズ、ヨーグルト



特にグルテンはタンパク質の1種「ゾヌリン」の分泌を促進させてしまう。

ゾヌリンは腸の細胞の隙間を広げ「未消化のタンパク質」や「重金属・有害物」を体内に取り込みやすさせてしまう。

結果として、アレルギーなど身体への悪影響を及ぼすリスクが増えてしまう。

**少なくとも1週間前から抜くことが重要!**

# グルテンのデメリット

グルテン=小麦。

小麦グルテンは粘性が強く、体内でアーマ（未消化物）を蓄積していきます。

腸壁に厚い壁を作り、便も細く（形）なりがちです。

そして、最近では糖分のGI(血糖値上昇率)が、砂糖88に対し、グルテン100と砂糖以上に悪さをするとわかっています。

血糖値のスパイク（急上昇）はAGE's（老化物質）を増加させます。

グルテンカットをして体調が良くなる方の中には、知らずにうちに軽度のグルテンアレルギーの方もいることが少なくありません。

\*現代の遺伝子組換えを行われた小麦に対し、1960年代の小麦は古代小麦と言われ全く異なるものです。

# グルテンを抜く

グルテン=小麦。ラーメン、パン、うどん、パスタ、ピザ、...etc  
粉物大好きさんには、少し辛いですね。でも大丈夫!世の中には  
粉物でなくても美味しいものはたくさんあります。

日本人であればまずはお米。それも玄米は栄養価も高く食物繊維も  
豊富です。炭水化物が多いので食べ過ぎは禁物。  
また蕎麦も良い食材です。ただし、つなぎは小麦粉でできています。  
ですので、蕎麦は十割蕎麦がいいでしょう。おつゆには塩分はもち  
ろん、醤油や砂糖も素材で使われていますのでお汁は我慢。

同時に低糖質にもこだわりたい方は、こんにやく麺で低糖質スープ  
の付いたものも手ごろに買うことができます。  
まずは小麦を抜くという意識で食を選びましょう!

# カゼインを抜く

乳製品に含まれるカゼインタンパクは抗原性（免疫力低下、アレルギー反応が起こる）が高く、アレルギーが発生することが多くなります。

乳脂は消化が悪く、アーマ（未消化物）を発生しやすくなります。

アーマをためない、GI値をあげない、老化させないためにもカゼインを抜きましょう。

症状的には、肌荒れ、アレルギー症状、肥満（特に下腹部）、疲れやすい、などが気になる方はグルテンとカゼインを抜くことで体調が良くなり、改善されることもあります。

# 3. ビタミン・ミネラルを十分とる

代謝を上げる ビタミン・ミネラルが必須

ま・ご・わ・や・さ・し・い



まめ



ごま



わかめ



やさい



さかな



しいたけ



いも

身体の酵素の働きに深く関わる

マグネシウム・・・糖の代謝、筋肉運動、ホルモンの合成など600種類以上に関わる

亜鉛・・・抗酸化、タンパク質合成、解毒など300種類以上に関わる

鉄・・・脂肪の燃焼、甲状腺ホルモンの代謝、コラーゲンの合成に関わる

ビタミンB群・・・脂肪の燃焼、解毒、タンパク質の合成に関わる

食事のメインがコンビニ弁当のような場合、栄養素的には  
栄養失調状態となっていて、ファスティングの効果がでにくい

# 食事の栄養素

栄養学的にいうと、たいていの外食やコンビニ弁当は栄養バランスが偏っています。

多くが炭水化物と脂質が過多で、栄養より満腹を目指しているからです。

栄養学的には手作りか、できたてか、冷蔵かという部分では、差はほとんどありません。

ようは、どのような栄養価のものをどのようなバランスで、どれくらい摂取したか?によります。

とはいえ、止むを得ずそれらに頼る場合は、なるべく栄養素を意識して選びましょう。

どうしても不足してしまう栄養素は、サプリメントで補う方が、栄養失調よりはマシです。ただ、過剰摂取には注意。

# 自炊のすすめ

そこでおすすめなのが自炊です。

といっても、難しいのはわかっています。いちから全部作るのではなく、例えばお弁当のパッケージではなく、バラのお惣菜や焼き魚を組み合わせるというのでも有効です。

白いご飯の代わりに、お豆腐にしてみたりブロッコリーにしてみたり。

少し出費はかさむかもしれませんが、自炊する手間や、早起きする時間を考えれば、選択肢には入れておいても良いのでは？

ファスティングをキッカケに食への意識が変わると、なかなかコンビニに気軽に足が向かなくなります。

その準備経験として、自炊や選択的おかず習慣を身につけておくのは良いことでしょう。

## 4.お酒を控える

アルコールは肝臓で分解されるため  
飲酒は肝臓を酷使する。

ファスティング中は肝臓がフル稼働で負荷がかかる

- エネルギー合成
- 解毒
- ケトン体合成



**肝臓が疲れた状態でファスティングに入ると  
パフォーマンスが出ず 高い効果が引き出せない**

理想は1週間前。少なくとも2日前からアルコールは控える

# お酒の控え方

1日の最後に。食事のお供に。同僚との飲み会。  
お酒を楽しめる方にとって「禁酒」というのは楽しみを奪われる  
ようで、けっこうパンチがあります。

ですが、これもカフェインと同じで生活習慣です。脳が楽しいと  
学習しているので、欲求がわいてきます。

ですが、ここで禁酒をできるようにしないと、ファスティング中  
に肝臓や腎臓に多大な負荷をかけ、効果が引き出せなくなりますの  
で、とても大切な要素です。

一生飲めないわけではありません。いつ時のためにしっかり準備し  
ましょう。

# 上手なお酒の控え方

人によって好きなお酒は様々です。

健康志向や飲酒運転の厳罰化にともない、さまざまなメーカーから「ノンアルコール」商品が出ています。

ビールはよくありますが、カクテルやハイボール、ワインや日本酒でもノンアルコール商品があります。

インターネットで探すと、きっとたくさん見つけることができるでしょう。

しかも酒税がかからないぶん、案外リーズナブルな価格です。

カフェインに比べ離脱症状は少ないですので、ほんの何日かはノンアルコールで我慢する、というのが良いでしょう。

いがいに満足できます。

# 上級者の禁酒

少し極端ですが、もう我慢することです。

ノンアルコールに切り替えるとわかることがあります。

それは飲酒がいかに生活習慣を乱しているか?ということです。

食事が進み、酔って思考は回らず、ついダラダラと過ごす。

お酒をやめるとこれがすぐにリセットされます。

必要な量を食べたら意外に満足し、頭もスッキリしている。

今までならダラダラ過ごしていた時間に本を読む、歩きに行く、家族団欒を楽しむ。など良い習慣のキッカケにもなったりします。

炭酸水のレモンを絞ったり、梅干しを潰して、スカッと飲む!と

いった感じでも、意外に満足できます。

効果を最大に高める!

## 本番編

ファスティング開始前に本書2ページにある  
注意事項を必ずお読みください。

# 1.適度な運動で代謝アップ

ファスティング中は、代謝がケトン体代謝サイクル(脂肪を燃やしやすい)となり、**通常より20～100倍も脂肪が燃えやすいサイクル**に入っている。



過度な糖質制限は筋肉の減少(代謝の低下)を招くため、必ずファスティングドリンクを飲みながら行う。



ウォーキングや体操を積極的に行う。

# 運動について

せっかく体脂肪をドンドン消費できるのに運動しないのはもったいないですよ。

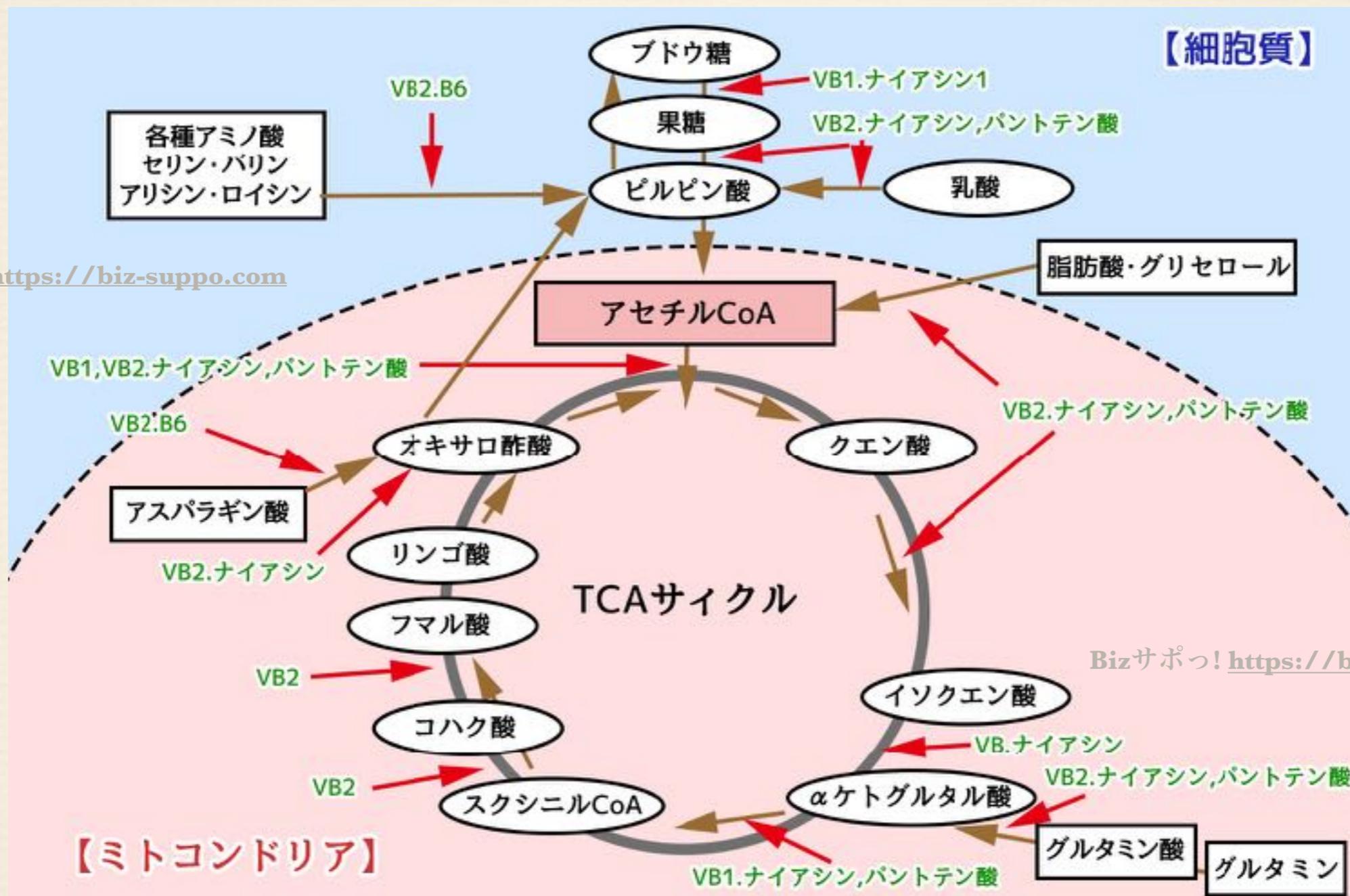
これは激しいトレーニングをしろということではなく、ウォーキングや、ジョギング、ラジオ体操のようなものでも効果はあります。ラジオ体操も真剣にやると汗をかきますし、なにより自宅で簡単に行えるのも魅力です。

一駅手前で降りる、自転車を使わない、バスに乗らない、体を動かす、歩くと、できることからドンドンやりましょう。

そのたびに、あのにつくき”贅肉”がシュルルと燃えるんですから！筋トレで筋肉を増やすと、燃やすための工場がスケールアップします。

タンパク質を補いながら、大きな筋肉から鍛えると効果的です。

## 2. ミトコンドリア(TCA)サイクルを知る



Bizサポっ! <https://biz-suppo.com>

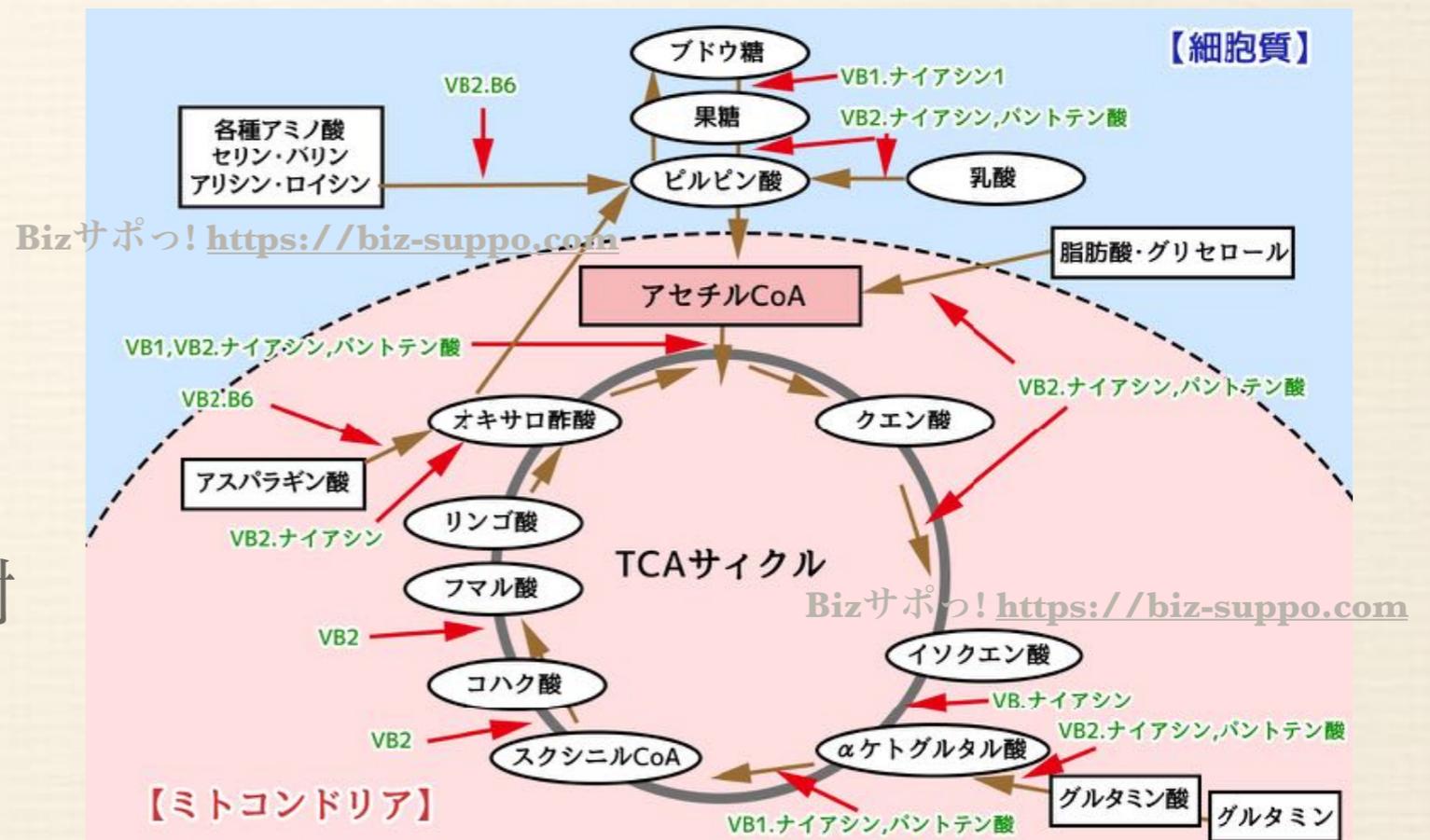
Bizサポっ! <https://biz-suppo.com>

脂肪燃焼のサイクルを呼び醒すのがファスティング

TCA (tricarboxylic acid cycle) サイクルとは、人間の体の中でエネルギーを作り出していく回路、言わば「**身体の中のエネルギー工場**」です。

別名、クエン酸回路、クレブス回路と言われており、**細胞内のミトコンドリアの中で働いています。**

私たちの身体は、60兆個の細胞が重なって出来ていますが、TCAサイクルは、この全ての細胞内のミトコンドリア中で行われる代謝です。



食事で摂取した栄養のうち、三大栄養素である炭水化物、タンパク質、脂質はそれぞれブドウ糖、アミノ酸、脂肪酸・グリセロールに分解されて細胞の中へ入り、アセチルCoAとなりTCAサイクルに入ります。

その後、酸素を利用してクエン酸やコハク酸などの有機酸に変化しながら、二酸化炭素と水に分解され、ATPというエネルギーの基が作られます。

この回路が上手く回ることで、生命活動に必要なエネルギーを作り出しますが、回路にエネルギーの材料が入らない・回路が上手く回らない、等の原因によりエネルギーを十分に作り出せなくなると、エネルギー不足による疲労感、だるさ、集中力が続かない等、様々な症状が引き起こされます。

特に脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖ですが、ファスティングドリンクはこの機能不全を予防するよう糖質を含んで設計されています。

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられますが、食物繊維は人の消化酵素では消化されないため、主にエネルギーとして使われるのは糖質です。糖質は分解されて、最終的には最も小さいブドウ糖となります。このブドウ糖が、主にTCAサイクルのエネルギー源として使われます。

ファスティングでは、このブドウ糖(多糖類)の供給をファスティングドリンクに含まれる最小限に抑え、こまめに飲用します。

ゆるやかに細胞の中へ取り込まれたブドウ糖は、脂肪や乳酸に流れることなくTCAサイクルの中へ入り、持続してエネルギーを作り出すことが出来ます。砂糖に代表される単糖類、二糖類が多い食事は、ごはん(でんぷん)などの多糖類、脂が多い食事と比べて脂肪を作りやすいため、砂糖を控えること、ゆっくり食べること、繊維が多いものを食べることにつうじます。

運動時など大量のエネルギーを必要とする時には、ブドウ糖を確保する他の経路があります。

筋肉に蓄積されたグリコーゲンという糖の貯蔵をブドウ糖に戻す反応です。

その際に乳酸という、筋肉痛や肩コリの原因になる物質が発生しやすくなります。この時にビタミンB群（特にナイアシン）を補給すると、乳酸がピルビン酸へと変わり、再度エネルギーへと使われるようになるので、筋肉の痛みが軽減されて楽になります。

このようにして、炭水化物は主要なエネルギー源として最も早くに利用されていきますが、炭水化物のみならず、タンパク質や脂肪も  
エネルギーとして利用されます。

タンパク質は、血液の中に少なくなったブドウ糖を補充するのにも使われます。

例えば、アミノ酸の1つであるグルタミンはケトグルタル酸となり、オキサロ酢酸にまでなると、ピルビン酸の上にあるホスホエノールピルビン酸へと変化してブドウ糖となります。

このように、糖以外の栄養素を糖に変えることを「糖新生」といいます。

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖ですが、空腹状態でも、ある程度脳の機能を維持していけるのは、このようなメカニズムにより、糖ではないものを糖に変えて脳に供給しているからです。

ファスティングでは、極度の低血糖を招きにくいように、最低限のブドウ糖を補給できるように設計されています。

# 脂肪が燃えるメカニズム

一般的に脂肪とは、中性脂肪のことをいいます。中性脂肪が分解されるとグリセロール1つと脂肪酸3つになります。

飢餓時、低血糖時、高血糖時、エネルギーの消耗が激しい時などには、脂肪酸もエネルギーの材料として使われます。

脂肪が分解された後、脂肪酸は、血液の中に入って利用されていきます。

脂肪酸は炭水化物の代わりにエネルギーとなろうとするのですが、TCAサイクルの中に入れる脂肪酸の量には限りがある為、アセチルCoAの一部からケトン体という物質が作られます。

# 脂肪燃焼の2つの鍵 ケトン体 + TCAサイクル

ケトン体は各臓器でエネルギーの産生に用いられます。脂肪酸からのエネルギー供給が進むほど、ケトン体が多く産生されます。

また、脂肪酸はカルニチンという物質と結合してアシルカルニチンとなり、ミトコンドリアの中へ入ることが出来ます（ミトコンドリアの中に入ると、TCAサイクルを回り、エネルギーとして使われていくことが出来ます）。

このアシルカルニチンの生合成や働きにはビタミンC・ビタミンB群が必要となります。

ビタミンCが不足すると脂肪が燃焼しづらくなるので、エネルギー不足となり、疲労を起こしやすくなります。

# 酵素と補酵素

酵素は、主にタンパク質から出来ていて、摂取した栄養素を様々な物質に変化させる働きがあります。

TCAサイクルが上手く回ると、水素イオンが発生しますが、この水素イオンを受け取るのが酵素です。

酵素に水素イオンが次から次へと受け渡されていくと、エネルギーが作られます。

酵素には色々な種類がありますが、その一つに「チトクローム系酵素」があります。

この酵素は、ヘム鉄が原料となって出来ています。

その為、鉄が不足している状態では、チトクローム系酵素が充分に作られず、エネルギーが不足する症状が生じます。

ほとんどの酵素は、「補酵素」と結合することで、初めて酵素としての機能を果たす事が出来ます。

補酵素は主にビタミンB群です。

ビタミンB群が不足していると、酵素が十分に働けないので、エネルギーを作り出せなくなってしまう。

その為、**TCAサイクルを円滑に回し、エネルギーを作る為には、**  
**ビタミンB群が必須**となります。

# 代謝・デトックスを加速させるアイテム

## 【アミノマキア(タンパク質)】



貧血、低タンパクの場合、アルブミンと言われるタンパク質が不足しています。

アルブミンは、遊離脂肪酸やホルモンの運搬を担っています。

ファスティング中は、20倍～100倍脂肪が燃えやすい状態となるが、このアルブミンが不足すると、遊離脂肪酸がミトコンドリアに運ばれず燃焼効果が低下。

そこで、人工甘味料を使用していないアミノ酸を補給し、遊離脂肪酸をミトコンドリアに効率的に運べるようにすることで、脂肪の燃焼効果を最大限に高め、効果をしっかり出すためのポイントの1つです。

※特定の効果を保証するものではありません。

# 代謝・デトックスを加速させるアイテム

## 【ビタミンB群 (ビタミンBバーナー)】



ビタミンB群は、ミトコンドリアの活性化、脂肪の燃焼、解毒、タンパク質の合成に多く関わる補酵素の1つです。普段から糖質・タンパク質・アルコール・ジャンクフードを好んで食べている方は、かなり不足している状態です。ビタミンBサプリは、どのメーカーの物でも良いですが、錠剤は肝臓に負担をかけるので、カプセル入りのものがオススメです。

※特定の効果を保証するものではありません。

# 代謝・デトックスを加速させるアイテム

## 【タウリン】



タウリンは、肝機能アップ、解毒、ミトコンドリア活性化に必要な栄養素です。解毒酵素のシトクロムP450の働きを高め胆汁酸の合成を高める事から便の排泄を促進します。

シトクロムP450はPCBやダイオキシン、薬物などの排泄を高める酵素です。

ちなみに、栄養ドリンクに入っているタウリンは人工的タウリンですので、あまり効果がないという話もありますので、摂る際は天然のタウリンが望ましいです。

※特定の効果を保証するものではありません。

# 代謝・デトックスを加速させるアイテム

## 【鉄分】



鉄分は、ミトコンドリアや甲状腺ホルモンの働きに関与している。特に、貧血のある方は、鉄が足りないため甲状腺機能の低下（代謝）してしまう。しかし、鉄サプリは身体の炎症を増進させてしまうため基本的にはNG。ダンデライオン（西洋タンポポ）、ローズヒップティーを飲みながらのファスティングをお勧めします。

※特定の効果を保証するものではありません。

# ファスティングの効果を最大に高める秘密

## ❖ まとめ

- カフェイン・カゼイン・グルテンは身体から抜いておく。
- ビタミン・ミネラルを十分補い、飲酒は控えて、整えておく。
- ファスティング中は積極的に運動・トレーニングをする。
- 代謝サイクルの仕組みを理解して、正しく痩せることを知る。
- 代謝サイクルの最大化に欠かせないアイテムを効果的につかう。
- ファスティングを通して、普段の食生活を見つめ直す。
- ファスティングを通して、自分のカラダを知り、向き合う。

正しく行えば、頭痛や空腹感はまず起きません。

正しく行い、最大限の効果を手にしましょう！

# ファスティングを高めるアイテムについて

ファスティングを高めるアイテムとして紹介したアイテムは、専売品の為、一般からの入手は大変困難です。

また、デトックス・体質改善にこれらのアイテムを使用しなければ効果が出ないというものでもありません。

あくまで、自分のカラダへの投資としてさらに効果を高めたい方のためにご案内しているものです。

そのため、当方からの積極的な販売は行っておりません。

必要な方はファスティング開始前までにご郵送での購入が可能ですので、三起均整院までお申し出ください。

※大量に摂取したり、使用することで「改善が高まる」ものではありません。

このノートの著作権は制作者に帰属します。  
制作者に無断で引用・複製・頒布・転載などしますと、著作権法などにより処罰の対象となります。

また、上記のような違法・不法な行為につきましては、刑事・民事の事件として扱い  
刑事告訴・民事損害賠償の対象となりますので、ご注意ください。

©三起均整院 <https://sankiikinsei.com>