

あゆた式ファスティングマニュアル

この度は、ファスティングプログラムへのお申込みをいただき、誠にありがとうございます。

私は、ファスティングの効果に魅了され、ファスティングを習慣として日常に取り入れています。

食べ過ぎたとき、溜めすぎたとき、なんとなく気持ちが落ち込み、
心身ともにリセットしたいとき・・・

ぜひファスティングをしてみてください。

“You are what you eat”
(私たちは食べたものでできている)

ファスティングで悪いものを出し、
その後良い食事と栄養で、健やかに美しく！

この先永く、お客様のお力になれれば幸いです。



栄養士&健康研究家 鮎田奈央海

目次

ファスティング概要の3ステップ

ファスティングを始める前の基礎知識①

ファスティングを始める前の基礎知識②

準備食・回復食の基本

準備食1日目

準備食1日目

ファスティング中の楽しみ方

断食1日目

断食2日目

断食3日目

断食4-5日目

よくある質問集1～5

回復食最初に

回復食1・2日目

回復食3日目

回復食4日目以降

回復食8日目以降・普段のあゆたの夕飯

まずはここから！食の安全はお家で使う調味料

回復食1食目に「スッキリ大根」される場合は

セブンイレブンで！準備食・回復食献立

大戸屋で！準備食・回復食献立

オリジン弁当で！準備食・回復食

その他コンビニで買える準備食・回復食食材

カフェや飲食店で頼めるメニュー

原浩子レシピ♥準備食・回復食のオススメ料理

あゆたがよく作る準備＆回復食♥簡単バージョン

ファスティング概要の3ステップ

①準備食(最低2日間)

★最低でも2日間確保！



肉魚卵乳
砂糖 小麦 揚げ物
はNG！

理想は3～5日間の長めの準備食。
ファスティングは3日目からが本番！
準備のでき具合でデトックス効果・排毒量に差が出ます。

★食べ物の消化について



肉・魚は消化に12時間以上！



果物は消化に約30分。
野菜は2～4時間。

②断食(3日間～)

★酵素ドリンク, 塩, (サプリ) で過ごす！



少ないカロリーで身体の機能を維持しようとするので、体温が上がり切らず、普段より寒く感じることも。
1枚羽織れるものを持ち歩くなど、調整して過ごしましょう。

★普段の運動量の50%程度で！汗を出しすぎると頭痛の原因に

ただ、家でゴロゴロしていると筋肉力量が落ちます。



有酸素運動

脂肪燃焼効果を高めるには1日40分以上の有酸素運動を。

ウォーキングやヨガストレッチを！

③回復食(3～7日間)

★瓦礫掃除後の細胞を健康に保つ！



肉魚卵乳
砂糖 小麦 揚げ物
はNG！

きれいにデトックス（瓦礫掃除）された細胞はスポンジ状態！吸収率が高くなった細胞に添加物などの悪い食べ物を入れると、細胞が再び有害物質を摂り込むことに…

★腸内環境を整える食事

善玉菌のエサになる発酵食品や食物繊維を摂ると、腸内環境が整い免疫力UPに。



善玉菌が住みやすい腸内環境
⇒健康,代謝UP,リバウンド防止

瓦礫掃除後にどれだけ良い物を摂り入れるかで身体が変わる！

ファスティングを始める前の基礎知識①

●酵素ドリンクの飲み方



酵素ドリンクの原液 (MANA・KALA)

1日あたり180～300mlを、6倍以上の水で必ず薄めて、ちょこちょこと少しづつ飲みます！
目安としては、10～15分ごとに薄めた状態のドリンクをおちょこ一杯 (20ml) ほど
飲むイメージ。

2Lのペットボトルの水を用意し朝300cc飲み、スペースが空いた部分に1日分の酵素ドリンク
を入れるのもお勧めです。

忙しくて飲むタイミングの間隔が空いてしまう場合でも、最大60分までにしてください。
薄めるのに使うのは、ミネラルウォーターや浄水器を通した水など。

注) 熱湯で割るのはNG！

【薄める理由】

血糖値を安定させ、胰臓や副腎に負担を与えないためです。

8～10倍に薄めると甘さ控えめになり、血糖値コントロールがしやすいです。

低血糖が心配な人は、しっかり薄めて、少しづつ小まめに補給しましょう。

粉末のビタミンCを加えてサッパリさせても◎

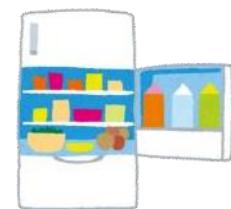
炭酸水は空腹感を感じやすくなることがありますのでNGです。



●酵素ドリンクの分量

初めての方は、最低でも原液180ml程度は飲みましょう。

断食期間中、当日中に飲む分（薄めたもの）は
常温での持ち歩きOKです！



●保存方法

MANA・KALA酵素は発酵が強いため、25°C以上の温かいところでは発酵が進み、
酸っぱくアルコールに変わってしまいます。開封後の瓶（原液）は要冷蔵です。

ファスティングを始める前の基礎知識②

●準備食～回復食まで、朝起きたら、まずは300ccの白湯または常温の水を飲みましょう。

●ドリンクを飲むタイミング



あまり間隔を空けずに、こまめに常に補給しましょう。

目安としては、10～15分ごとに薄めた状態のドリンクをおちょこ一杯（20ml）ほど飲むイメージ。忙しくて飲む間隔が空いてしまう場合でも、最大60分までにしてください。

（少しづつ飲む方が血糖値が安定し、快適に断食期間中を過ごせます）
左写真のように、ペットボトルに1日分を移し替えて持ち歩くと便利！
味に飽きたら、粉末のビタミンCを少し加えるのも◎

【水を多く飲む理由】

細胞から排毒された毒素は、体液内に出されます。体液内に排毒された毒を尿で排出するため、たっぷりと水を飲んで体内を洗い流す必要があります。尿の量が少ないと、毒素は再び細胞に戻ってしまいます。

●断食中は、必ず2L以上の水orお湯を飲む！

水の種類はペットボトルの水でも、ご自宅の浄水器を通した水でも何でもOK！（水道水は避ける）

酵素ドリンクを薄めるのは常温水か60度くらいまでの白湯で。

ドリンクを薄める以外に飲む水分（白湯、ルイボスティーやノンカフェインハーブティー）は、腸が動き、便が出やすくなるため温かい状態がベスト。

※炭酸水は空腹感を感じやすくなることがあります。

※酵素ドリンクを薄める水も含めて計算して、合計2L以上になればOKです。

★ルイボスティーの飲み方は2パターン！

ルイボスティーを翌日から始まるファスティング中に飲むことでミネラル補給ができ、抗酸化作用もあるので細胞の若返りを促します。利尿作用により尿からのデトックスも強化！むくみやすい方はぜひ。

断食中、1日1包を目安に飲みましょう。

お湯なら数分



水出しなら2時間～



準備食・回復食の基本

【ま・ご・わ・や・き・し・い】

食事内容は玄米や雑穀米、白米、フルーツ、亜麻仁油などと【まごはやさしい】を一日の中で
まんべんなく摂り入れると、ビタミン・ミネラルなどの栄養バランスが整います。

ま 豆類

ご ゴマ類

わ わかめ、海藻類

や 野菜

き 魚（準備食・回復食では摂らないでください）

し 椎茸、キノコ類、生姜

い イモ、穀物類（米、玄米、雑穀）

★食べる順番も大切！



①野菜

②豆卵肉魚などのタンパク質

③炭水化物の順に食べることで、
消化酵素の浪費を防ぎ
血糖値の急上昇を抑制します。

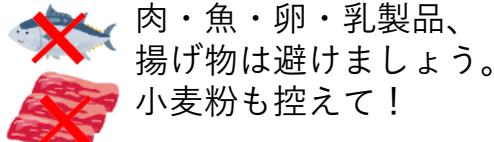
※準備食は無理に食事量を減らさなくてOKです。

腹八分目で食事を終えた後、小腹が空いたら干し芋や甘栗、ナッツなどで間食を摂りましょう。
→コンビニでも買える食材（21ページ）もチェック！

※回復食では間食代わりに酵素ドリンクを飲み続けてください。

準備食1日目

★食事のポイント

 肉・魚・卵・乳製品、揚げ物は避けましょう。
小麦粉も控えて！



砂糖・人工甘味料・
はちみつ等の甘い物はNG！
断食中の不調が出やすくな
ります。



濃い塩味、味付けの濃い食事を
摂ると、断食開始後の頭痛のも
とに…！薄味を心がけて。

●朝食：300ccの白湯か常温
の水とファスティングドリンク20ccを
6倍以上に薄めて飲む



コーヒー・飲酒・喫煙は
止めましょう！

レシピ集あり
P32～38

●昼食の食事例：ご飯、野菜スープ、サラダ、納豆



ご飯・お味噌汁に納豆、豆腐、サラダなどが簡単。
煮物やおひたし、酢の物も野菜やキノコ、海藻で。
やむを得ず外食になる場合は蕎麦など。
(主食は小麦系ではなく、米か蕎麦がベター)

食事量について
無理に食事量を減らさ
なくてOKです。
腹八分目で食事を終え
ましょう！

●夕食の食事例：少なめご飯、お味噌汁、納豆キムチ、冷奴



夜は主食を少なめにするのがおすすめ。
よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目で箸を止める。
寝る4時間前までには食べ終わっていましょう。

間食について
昼食前や夕食前に小腹
が空いたら、干し芋や
甘栗、ナッツなどで
間食を摂りましょう！

明日2日目は、1日目よりも量を少なくしましょう！

準備食2日目

★いよいよファスティング準備が本格化！

準備食1日目と同じルールを守って、さらに丁寧に過ごしましょう！
動物性たんぱく質、揚げ物、小麦食品、甘いものは避けて。
コーヒー・飲酒・喫煙もNGです。



レシピ集あり
P32～38

●朝食：300ccの白湯か常温の水とファスティングドリンク30ccを6倍以上に薄めて飲む

●昼食の食事例：蕎麦サラダ、わかめの酢の物など



準備食1日目と同じような食事でOK。
蕎麦ならなるべく二八蕎麦か、十割蕎麦を選びましょう。
→十割蕎麦が食べられる外食店は21ページでチェック！
腹八分目で箸を止めて、お腹が空いたら果物を。



食事量について
無理に食事量を減らさなくてOKです。
腹八分目で食事を終えましょう！

●夕食の食事例：昨晚より少なめご飯、お味噌汁、納豆サラダなど



夜は主食を1日目より少なめにするのがおすすめ。
よく噛んでゆっくり食べ、腹八分目で箸を止める。
寝る4時間前までには食べ終わってしましょう。

明日2日目は1日目よりも量を少なくしましょう！

間食について
昼食前や夕食前に小腹が空いたら、干し芋や甘栗、ナッツなどで間食を摂りましょう！

ファスティング中の楽しみ方

大自然の中に行く

地球を感じましょう！
大自然の壮大さ、空気の美妙しさ
を普段よりもいっそう
味わえます♪
深呼吸で
リラックス！



細胞によい音楽を聴かせる

クラシック音楽を聴く、プロの演奏を聴くなど。音楽は耳でなく、脳や細胞で聴いています。デジタルの音ではなく生の音を聴きましょう。様々なホルモンの分泌も高まります！

夜明け(寝起き)の散歩

朝日はホルモンの分泌を高めてくれます。澄んだ空と朝日の健康効果で脳がスッキリ！



家や身の回りの断捨離

体を綺麗にすると、身の回りまで綺麗に、余計な物を捨てたくなります。



こんにゃく湿布をする

お湯で温めたこんにゃくをタオルで巻き、肝臓、腎臓、丹田などに乗せて各20分くらいおきます。こんにゃくが毒素を吸ってくれます。詳しい方法はフォローメールをご覧ください。



静謐な場所で瞑想

ケトン体は α 波優位してくれます。リラックス状態になり、集中力が増します。今年の事業プランや目標、自分の人生を振り返るのも良いですね。



本物のアロマ,ハーブに触れる

ファスティング中は嗅覚も敏感になり、リラックス状態で呼吸も深くなります。本物のアロマ、ハーブの香りで心を癒しましょう



神社、パワースポットへ行く

食べる=殺生、食べない=不殺生、綺麗な心で神様に挨拶すると、運気を与えてくれます。まずは地元の氏神様へお詣りに。



溜まっていた仕事や作業を片付ける

ファスティング中は睡眠時間も短くて済み、ご飯の時間も不要な事から、有効に利用できる時間が増えます。集中力も増しますので、一気に片してしまいましょう！

断食1日目

今日からは以下を摂取して過ごします！



酵素ドリンク
前頁で飲み方や
分量を確認！



水
毎日2L以上
飲みましょう



マグマソルト ゆで卵
風味を
感じて気分転換！
良質な塩なら他でもOK



粉末VC
味変できます
なしでもOK

※普段のお食事が塩分高め、お酒をよく飲む、甘いものや添加物摂取が多いなど、食生活が乱れている方は、1~2日目に頭痛を感じことがあります。これは血中のナトリウム濃度が下がり、血管が拡張することで起こります。ご自宅にある良質な塩やマグマソルトを舐めることで治まります。

●粉末のビタミンCは、ファスティングドリンクに入れると味変もできます。便が緩くなりすぎる時は控えてください。



OK

お湯
腸をゆるめて
便を出しやすく
しましょう！



ハーブティー
ルイボス、
ローズヒップ等
ノンカフェイン
なら◎

NG



炭酸水・カフェイン
胃が刺激され、
空腹を引き起こしたり、
気持ち悪くなることがあります

●ケトン体とは？

脂肪が燃やされてできる中間代謝物質。ブドウ糖に代わるエネルギー物質として、体内で利用されます。ファスティングを快適に過ごすための重要な「元気の源」です。ファスティング開始後、約48時間後から通常の10~50倍の分泌量になります。ケトン体は脳内で α 波を出すため、集中力やリラックス状態が高まり、空腹も食欲も感じにくく、心も体も軽くなります。



断食2日目

初日よりも、眠気や疲労感が出やすいかもしれません。

断食2日目を乗り越えたら、ケトン体の分泌も手伝い、楽になります！



酵素ドリンク
前頁で飲み方や
分量を確認！



水
毎日2L以上
飲みましょう



マグマソルト ゆで卵風
味を
感じて気分転換！
良質な塩なら他でもOK



粉末VC
味変できます
なしでもOK

●2日目の朝、めまいや動悸、吐き気が起こる人が稀にいます。

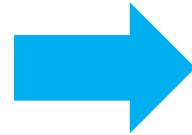
(元々血圧の低い人、貧血や立ちくらみになりやすい人)

【予防策】1日目の夜寝る前に、酵素ドリンク・水分をきちんと摂って寝ること

●それでも、不調を感じたら？



ふらふら・吐き
気・倦怠感が
強く出てきたら



酵素ドリンクを
多めに飲む



良質な塩や
マグマソルト
をなめる



しばらく安静に
していれば
血圧・血糖値が安定

●有酸素運動をするとデトックス効果UP！



2日目から、寝起きにお湯を飲んで
40分以上の軽めのウォーキングをすると、
脂肪燃焼を促進！有酸素運動の有無で
デトックス効果は変わります。
※運動終了後はしっかり酵素ドリンクを
補給しましょう！



●お顔のタルミ
防止に

噛まないと表情筋
がたるみます！
顔ヨガ・カラパカ使用
あいうべ体操がお勧め

断食3日目

3日目からは目覚めも良く、身体が生まれ変わったように感じる方も多いです。
空腹感もそれほど感じなくなり、長年蓄積されてきた毒素がドンドン抜けていきます！



酵素ドリンク
前頁で飲み方や
分量を確認！



水
毎日2L以上
飲みましょう



マグマソルト
ゆで卵風味を
感じて気分転換！
良質な塩なら他でもOK

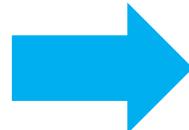


粉末VC
味変できます
なしでもOK

●万が一、不調を感じたら？



ケトン体の出過ぎで
身体が酸性に傾き、
倦怠感…
力が出ない、ふらふら
気持ち悪い、頭痛
などが起こることも



酵素ドリンクを
多めに飲む
アミノマキアで
腎臓・肝臓の負担
を和らげる



良質な塩や
マグマソルトをなめる

●知っておこう！断食中の便のこと①



便が止まってしまった…
何も食べていないことで
腸が活動せず、
便が止まっているだけ
ですので、回復食1食目に
スッキリ大根を
食べると排出されます。
安心してください！



いつも通りに出てる！
問題なく腸が動いて
いますね！
その調子で安心して
ファスティングを
続けましょう。



水便になってしまった…
水便になるのはファスティング中は自然なことです。
水を吸収する固形物（便）が
腸内にないのが原因ですが、
特に問題はないので、
腸内が洗浄されていると考え
て、気にせずどんどん出しま
しょう！

断食4-5日目

4日目の朝からはとてもスッキリとした朝を迎える人が多いです。
続けられるなら、そのまま7日間は安全に行えます。



酵素ドリンク
前頁で飲み方や
分量を確認！



水
毎日2L以上
飲みましょう



マグマソルト ゆで卵
風味を
感じて気分転換！
良質な塩なら他でもOK



粉末VC
味変できます
なしでもOK

有害物質がデトックスされ、細胞がイキイキとし、代謝も活発になることで
肌も、体内も「とても気持ちの良い身体」を感じることができます！



4日目以降は心配なこともなく安定して過ごせますので、
仕事や運動、部屋の掃除や断捨離など、積極的に行える方が多いのです。
楽しみながら頑張ってくださいね！



●知っておこう！断食中の便のこと②「宿便って何？」



便の構成は、
約70%：水
約5%：食物繊維など未消化の食べ物
約25%：全身の細胞から解毒排出された物質、古くなった細胞、腸内細菌類の死骸

宿便とは長年腸壁に滞留した便と言われていますが、**実は医学的には存在が認められていません。**
ただ、**腸の細胞は3日間で生まれ変わることがわかっており、ファスティングを行うことで**
腸内が綺麗になり、古くなった細胞の排泄が多くなります。

これにより、悪玉菌が減り、腸内環境が正常に戻る事で免疫力が復活し
健康的な体を手に入れる事ができます。

よくある質問集1

Q. ファスティング中は炭酸水、コーヒー、紅茶などはダメですか？

A. ファスティング中は基本的に水、お湯、ノンカフェインのハーブティー、ルイボスティーのみとして下さい。

オーガニックのものがベストです。

炭酸水（サンペレグリノなど）のほうが飲みやすい方は飲んでもOKですが、カフェインや炭酸水を摂ると胃に血液が集まり刺激され、空腹を引き起こしやすく、胃が気持ち悪くファスティングの妨げになることがあるのでご注意くださいね！

Q. 運動、半身浴、サウナ、岩盤浴などはしても大丈夫ですか？

A. 特に初めてファスティングをなさる場合はどういう症状が出るかがわかりにくいので、できるだけ激しい運動は控えてゆったりとお過ごしください。汗をあまりかかないヨガやウォーキング、ストレッチなどはおすすめです。

普段から運動量が多い方で、もしファスティング中も筋トレやランニングなどなさりたい場合は、いつもの50%くらいの運動量で酵素を飲み、自然塩をなめながら行って下さい（ミネラルがたっぷりで携帯もしやすいヒマラヤマグマソルトがおすすめです）。半身浴、サウナ、岩盤浴は汗を出すメリットがありますが、体内のナトリウム濃度が下がり、頭痛の原因になることがありますので、前後に良質な天然塩、マグマソルト、ファスティングドリンクをとってください。

Q. ファスティング中、薬、サプリメント、ピルやホルモン系の薬は飲んでもいいですか？

A. 愛用のサプリメントに関してはファスティング中は準備食の段階から回復食終了後2日目までお控えください。

こちらで進呈するサプリは指示通りお使いください。

お薬も控えるのがベストなので、もし医師の処方で常飲しているお薬がある場合は、まずは主治医にご確認いただき、ファスティング期間飲まなくとも問題ないようでしたらお控えください。ピルやホルモン系の薬に関してはファスティングも服用は問題ありません。

Q. 寒気、眠気がしますが大丈夫でしょうか。

A. 体が少ないエネルギーの中で生活するため、体を温める力も抑え、省エネモードになります。この状態に入ると成長ホルモンがバンバン放出され細胞が若返り、怪我の回復も早く、肌もツヤツヤになってきます。

白湯、ハーブティーを飲んだりしてお腹を冷やさないようなるべく暖かい格好で過ごして下さい。丹田呼吸も効果的です。あたたかくして、お早めに、ゆっくりお休みください。

よくある質問集2

Q. 頭痛が起きますが大丈夫でしょうか。どうしたら良いですか？

A.初日、2日目の午前中に起こる頭痛は普段の食生活で砂糖、カフェイン、塩分、アルコール、タバコなどを多く摂っている方に表れやすいです。糖分の場合は、低血糖に順応できず体が耐えられない状態になるために起こります。

他には、食生活、生活習慣が乱れている方も起きやすいです。

その際は、天然塩やマグマソルト、味噌を舐めるか、梅干し（小さい）を1粒食べて後は横になるなどゆっくりして過ごして下さい。次第にラクになってきます。

Q. 吐き気がしますが大丈夫でしょうか？

A.普段食事の間隔が空くとすぐに低血糖になりふらついてしまう方や、やせ型の方はファスティング準備段階や断食初日に吐き気が出やすいです。

その場合は酵素を飲む量を指示された量の1.5倍にし、飲む間隔も狭めます。

ほとんどの場合、半日ほどでおさまります。

Q. 口臭や舌の白さが気になるのですが。

A.舌が白くなってしまう状態は唾液の分泌量が少なくなったり、胃腸が何かしらの拒否反応を出している時に表れ、これは舌苔と言います。胃腸が弱っていたり、食べ物を拒否したい時に現れる防御反応で舌苔が多くなると口臭の原因になります。舌専用ブラシというものが売られていますので、気になる場合はそれで軽くブラッシングしてみてください。徐々に少なくなってきます。

激しいブラッシングは逆に舌を傷つけしまいますので気を付けて下さいね。

Q. 月経中にファスティングをしても平気ですか？

A.貧血気味になることがありますので、できれば避ける方が良いです。

ダイエット目的なら、生理が終わるころから準備食、生理が終わったら本番スタートがおすすめです。生理前は、水を抱え込もうとする為、体重計の数値は減りにくい傾向にあります。

慣れている方は、月経中にファスティングをなさる方もいらっしゃいます。

よくある質問集3

Q. ファスティング中に病院に行って大丈夫ですか？

A. 麻酔やワクチンなど血液に何かを入れるような事は避けて下さい。効きがよくなり過ぎたり、副反応が強く出る事があります。歯医者なども避けたほうが良いです。
大事を見てファスティング終了後から5日間以上は空けてからにして下さい。

Q. 美容室でパーマ、カラーは大丈夫ですか？

普段に比べ、パーマ液、カラー剤の吸収、経皮毒の影響が強く出肌が荒れて痒くなる事がありますのでなるべく避けて下さい。ファスティング終了後から5日間以上は空けた方が良いです。

Q. ファスティング後、たばこ、お酒、コーヒー、お菓子などの嗜好品をいつから摂れますか？

A. コーヒーは回復食3日目から飲んでも大丈夫です。
ファスティング後は細胞の吸収率が良い状態になっています。
お酒も回復食3日目あたりから徐々に摂り始めて構いませんが、いつもより酔いやすいので量には気をつけて下さいね。
スイーツ系などの砂糖菓子は血液を汚す事と、リバウンドの原因にもなりますので食べるとしたら回復食4日目以降が理想です。
たばこに関しては、そのまま禁煙することをお勧めします。

Q. お肉はいつから食べてもいいですか？

A. ファスティング後は腸内の善玉菌、悪玉菌、日和見菌すべてがごっそり減っており、
そこから発酵食品などをしっかり摂って善玉菌優位な腸に作り替えていくことができます。

お肉は悪玉菌の餌になりますから、ファスティングを終えた直後は控えましょう。
回復食の5日目から魚、回復食8日目からはお肉を食べていただいて大丈夫です。

よくある質問集4

Q. 生理の周期が乱れました（早くなった、遅くなつた）

A. 女性における生理や排卵、男性の精子の働きにはレプチンというホルモンが関係しています。

レプチンは脂肪細胞から分泌され、食欲をコントロールする働きがあります。

最近の研究でレプチンは性ホルモンに影響があることが分かっています。つまりレプチンの分泌の変化により性ホルモンの働きに変化が起き生理リズムに変化が出る事があります。

脂肪が少なく痩せている女性に生理が乱れる人が多いのはレプチンが少ない事が一つの原因でもあります。

ところが、脂肪が多いとレプチンが多くなる事でレプチンに対する抵抗性ができ正常な働きがブロックされ生理のリズムが乱れます。

ファスティング中は脂肪燃焼が促進される事でレプチンの分泌が高まり、性ホルモンに変化が起きる事で普段と違つて生理が早く来たり、遅くなつたりします。これは一時的なものなので安心して下さい。

Q. 口内炎や吹き出物ができました。

A. ファスティングをするとデトックスが起り、老廃物がいったん血液に出るため好転反応として口内炎や吹き出物が一時的にでることがあります。

逆に代謝が良くなることで治る場合もあります。

できてしまった場合でも、一時的なもので、治っていきますのでご安心ください。

Q. 次のファスティングまでにどの位の期間を空けると良いですか？

A. 個人差は、ありますが1ヶ月ほど間を空けると十分です。

1～2週間に1度の半日ファスティング(朝、昼抜き)や年に2～6回ほど3～7日間で定期的に行う事をオススメします。自分自身で、体内が乱れてきたな～と思った時がファスティング時です。

Q. リバウンドを防ぎたいです。

A. 太つてしまっている方は、食生活に原因がありますから、ファスティング後全く同じ食生活をすればリバウンドします。ファスティング終了後は食に対する意識も大きく変わっているはずです。食習慣を変えていきましょう。炭水化物、糖質を控えるともう少し落ちます。夜だけ糖質制限や朝だけファスティングもお勧めです。「マ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ・発酵食品」の食事をし、食べ過ぎたときにはすぐに1食を酵素に置き換えるなどしてキープし、目標体重まで落としたり、キープしていきましょう。

よくある質問集6

Q. あまり体重が落ちません、筋肉量が減りました。

A. ファスティングによる脂肪燃焼効果は「レプチン」という脂肪燃焼ホルモンや、その他のホルモンに関係があります。

酸化した油の摂取、ビタミン、ミネラル不足、スイーツ、スナック菓子を好む方はホルモンが乱れやすいのでファスティング後にしっかりオメガ3（亜麻仁油、EPA,DHA）で整えて下さい。

ウォーキングなどの有酸素運動を行うと落ちやすくなります。

2回目のファスティングまでにオメガ3をしっかり摂ると脂肪燃焼ホルモンが整い2回目は脂肪が良く落ちます。（間隔は2ヶ月以内）

※ファスティングでは、脂肪が多く落ちます。筋肉と脂肪は体積が倍近く変わるので通常の筋肉が落ちるダイエットと見た目がかなり違ってきます。

一般的なダイエットと比べ筋肉が少ししか落ちないので体力の減少も抑えられ、健康的にダイエットができます。

●水の摂取に比べ排出が少ないと数値が変わらないことがあります。ライボスティーを飲むと利尿作用が高まり、水がすぐに抜けていきます
※月経前はプロゲステロンが水分を溜め込むため体重計の変化が少ないですが、それは体内に水が溜まっているだけです。

●甲状腺機能低下している場合は落ちにくいです。

特に糖質制限を長く行っていた方には要注意です。判断は血液検査しかありません。

ファスティング後にアミノ酸、水素、DHA、ビタミンCなど摂って機能を整える事ができます。

●体組成計で体脂肪や筋肉量を量るとおかしな数値になります。

脂肪は水を含まない為、体内の水分量が少ないと脂肪と判別されます。

体組成計はインピーダンス方式といって、体内に電流を流し、電流の戻りを測定して統計データを元に判定します。ファスティング中は塩分、カリウムの摂取が少なく細胞内に水が少ないため、普段より電流を流さないことで脂肪と判別され体脂肪率の数値に変化が無いことがあります。体組成計は目安程度に考えてください。風呂に入る前と、風呂に入った後で計測すると数値が変わります。

よくある質問集5

Q. 便が出ません / 水便です

A. ファスティング中は以下の方に分かれます：

1. 便が止まる方、2. いつも通り出る方、3. 水便になる方

1.の場合：

何も食べていない事で腸が蠕動運動を行わず便が止まっているだけですので、回復食を食べると排出されます。

3.の場合：

腹痛は無いと思います。水の摂取量が多く、腸の吸収が間に合っていない事と、酵素ドリンクの乳酸菌が活発に働き腸内洗浄されているので便が出ないより良いことですので安心してください。

ちなみに…

宿便についてですが、宿便は腸にこびり付いて蓄積された便というより胆汁の事です。

胆汁はコレステロールから作られており、これが体内の毒素を集めて胆汁として便と一緒に排泄します。

ファスティングで排泄力が高まり体内がキレイになります。コレステロールは脂質ですので、これが便器に浮いて、ヘドロのように真っ黒と表現される理由です。

便の構成は

約70%：水

約5% : 食物繊維など食べ物の未消化

約25% : 古くなり排泄された全身の細胞や腸内細菌類の死骸

体の不調の原因のほとんどは腸から発信されるといわれています。

ファスティング期間を7日以上行うと、宿便の分泌が高まります。

これにより、悪玉菌が減り、腸内環境が正常に戻る事で免疫力が復活しても健康的な体を手に入れる事ができます。

生理前の便秘はプロゲステロンが増え、この働きで腸の水分も体内に引き込むため便が硬くなりやすく、便秘になりやすい理由です。

回復食 最初に

●回復食も酵素ドリンクは飲み続けましょう！



酵素ドリンクの原液 (MANA・KALA)

回復食1日目は、最低100mlは、飲むようにしてください。（～150ml程度まで）

ファスティング中と同じ要領で、6倍以上の水で必ず薄めて、ちょこちょこと少しづつ飲みます！

薄めるのに使うのは、ミネラルウォーターや浄水器を通した水など。

注）炭酸水・熱湯で割るのは避けて！ぬるま湯程度で。

終了後も酵素ドリンクを朝食代わり・間食代わりに飲み続けることで、強い乳酸菌、ポリフェノール、ミネラル、ビタミンなどを継続して摂取することができます。

（回復食1日目120ml・2日目は100ml程度、3日目50ml程度、以降徐々に減らす）

そうすることで腸内環境を良好に保ったり酵素の働きを活発にでき、消化負担がかからないエネルギー源が摂れる代謝も上がり、体重や体調を維持することができます。

●回復食は何よりも大切！回復食が乱れると体調も乱れます！

普段から朝を食べない方は、朝はファスティングドリンクだけでお過ごしください。
もちろん朝から回復食を初めてくださってもOKです。

回復食1・2日目

●1口あたり30回！よく噛んで食べよう

最低でも一口当たり30回は噛みましょう！最初は50回でも十分すぎることはありません。

感謝の気持ちを込めて味わって頂くと、味覚細胞が生まれ変わります。

脳、五感が冴えている状態なので、素材本来の旨み・甘みが口の中に広がり、これまで何気なく食べてきたものに美味しさを感じられますよ！

満腹中枢が刺激されて食べる量も少なくて済みます。

●回復食1日目、2日目

ファスティング直後は、固形物はとらない！

液体から流動食へ移行時期です。

お腹が空いたら、ファスティングドリンクを飲みましょう。

(1日目120ml・2日目は100ml程度)

基本的には準備食でNGだったものは引き続きNGです。

朝：白湯or常温の水 300cc マナ 20cc

重湯またはお粥（味付けなし）テンペ粥を鍋にうつし、200ccの水を追加して

昼：野菜のくたくた煮スープ（かなり薄味）or 旬の国産果物少々（リンゴ半分・夏ミカン半分など）

夜：重湯またはお粥（味付けなし）朝の残りのテンペ粥

2日目は食べる量を増やす P38のスープの活用もお勧め



※初めてのファスティングの時は、スッキリ大根P26ではなく、重湯、または薄めのお粥、テンペ粥を薄めたものからスタートしましょう。

突然油っこいもの、肉、魚、小麦、砂糖、お酒、コーヒーなどを入れると、休んでいた胃腸がびっくりして、気分が悪くなったり、フラフラすることがあるので要注意！

回復食3日目

●回復3日目以降の食事例

朝：ファスティングドリンク 国産旬の果物（普段から朝抜きの方は、ファスティングドリンクだけでOK）

昼：テンペ粥やご飯（半膳）トマトと玉ねぎスープ・冷奴・もやしのナムル（亜麻仁油）・小松菜のポン酢かけ

夜：雑穀入りご飯（半膳）スープ（キャベツ、ゴボウ、人参、きのこなど）・納豆・青菜のお浸し
(ファスティングドリンクは50ml位までOK)



- 野菜とフルーツのスムージー、すりおろし
- 大根やきゅうり等の野菜スティック
- 高野豆腐のステーキ
- 生野菜サラダ、野菜のお味噌汁 等



レシピ集あり
P32～37

回復食4日目以降

まだまだ腸の働きがゆるやかで、負担がかかる時。

●お肉・お魚

4日間は控えましょう。

魚は回復食5日目、肉は8日目から少しづつ食べてOKです。

●卵・ナッツ・唐辛子など強い香辛料

2日間は控えましょう。

回復食3日目から少しづつ食べてOKです。

回復食の8日目に普段の食生活に戻りますが、増量したり体調が悪いのには理由があります。リセットした食事を意識ください。

準備食と同様、夜は主食は少なめがおすすめ。

食事量や肉魚・砂糖も急激に元に戻さず、様子を見ながら少しづつ戻していってくださいね！

※間食に残っている酵素ドリンクも飲み続けましょう！

普段お酒が多い方は、肝臓が疲弊してしまうので、週に2日間連続で休肝日を作ることをおすすめします。



レシピ集あり
P32～37

ファスティングを終えたばかりの腸は、すべての菌がごっそりと減っています。そのため、美しい腸に作り替えることができる絶好のタイミングです
善玉菌優位にするために、善玉菌のそのもの、エサになる下記を意識して摂取ください♥

◆お魚は復食5日目、お肉は復食8日目以降から

◆味噌、納豆、糠漬け、塩麹、キムチ（食品添加物に注意）などの植物性発酵食品

◆オリゴ糖（裏面要チェック）

◆食物繊維の多い食材（海藻、きのこ、野菜、りんご、こんにゃくなど）

◆乳酸菌などのサプリもOK

◆お水も大切（ノンカフェイン）



回復食8日目以降・普段のあゆたの夕飯



食卓はカラフルに&食材はローテーションがモットーです。

特に、不足しがちなタンパク質は、鯵を食べたら牛肉、鮭、豚肉、イワシ、鶏と毎日違う物をチョイス。プラス納豆、豆腐、豆製品、卵を入れてください。

国産旬の物を意識して、緑黄色野菜もたっぷり食べてください。

糖質は、摂りすぎると太りやすいですし、タンパク質が足りないと様々な不調がでてきます。お心当たりがある方は、量を工夫してみてください。

食べる順番を意識することも大切です。血糖値が上がりにくいお野菜＆タンパク質から先に食べる「ベジファースト＆タンパク質ファースト」も意識してみてくださいね！

まずはここから！食の安全はお家で使う調味料

【醤油、料理酒、みりん、味噌】

- ・安全な（有機か無農薬）原料
- ・しっかり時間をかけて発酵、醸造した物
- ・日本古来の製法の物

毎日使用する調味料＆お米から改善を！

脱！食品添加物 脱！化学調味料

発酵食品で腸内環境を改善



詳しくはファスティングフォローメールでも解説します。

あゆた愛用品たち
楽天で送料無料になるように
まとめ買いしています



「食べ過ぎた！」という時があっても大丈夫。
そんな時は翌日の晩御飯をファスティングドリンクに
置き換えてプチファスティングですぐにリセット！です。
以上を、できることから習慣にしてくださいね！
きっと体と心が大きく変わってきます♡

回復食1食目に「スッキリ大根」される場合は



〈材料〉

- ・大根 1/3本
- ・だし昆布 1枚
- ・酵素梅干し 4個
- ・水 約2L

※味噌は好みで

〈作り方〉

- ・梅干しは種をとってたたいておく
- ・大根を短冊に切る
- ・鍋に水とだし昆布を入れて、大根が柔らかくなるまで40分程茹でる

※茹で汁は後ですべて飲みます！

スッキリ大根は、
必ず回復食1食目に！

スッキリ大根は右記のとおり
腸内洗浄効果がありますが、

回復食1食目でないと、
この効果は得られません。

※すっきりしない方もいますので、1回目の
断食は重湯またはお粥をお勧めします

1. コップ1杯の白湯にたたき梅を適量入れて梅湯にして、ゆっくり飲み干す
2. やわらかく茹でた大根を「良く噛んで」食べる。
※よく噛むことが重要！
※味噌を添えてもOK。なるべく麹菌が生きた無添加味噌で。
3. 大根の茹で汁300mlにたたき梅を入れ、大根茹で汁の梅湯を飲みながら
さらに大根を食べる。（味噌を加えて味噌汁っぽくしてもOK）
4. 2～3を合計約3回以上繰り返して行う
※かなりの水分を飲むことになりますが、この食事を摂ると、
早く10分～1時間ほどで便意をもよおします。

〈補足〉

- ・梅湯は胃の働きを促すためなのでしっかりと飲んで下さい。
- ・2杯目以降の梅湯は大根の茹で汁を入れて下さい。
- ・大根はゆっくりよく噛んで食べて下さい。
大根の食物繊維が腸のゴミを掻き出し大掃除してくれます。
- ・満腹で苦しくなったら大根は残してOKですが、茹で汁は梅干しや味噌で
塩分濃度を保った状態で、最低1L以上は飲んでください。
- ・便意を誘発するには、十分な水分量と塩分濃度が必要です。
- ・食後、90分程たっても便意がない場合は、お腹マッサージや歩くなどして
下さい。出なくても、後々出るので焦らなくても大丈夫です。

※昼にスッキリ大根を食べた方は、その後も間食がわりに、こまめに薄めたドリンクを
飲み続けてください。

※夜にスッキリ大根を食べた方は、寝る前に必ず、しっかり水分補給をしつつ、
梅干しを1つ食べ、酵素ドリンク30mlほどを薄めて飲んでから寝てください。
これを怠ると、稀にミネラルバランスが崩れやすい体质の方は
翌朝に吐き気やふらつき、脱力感が起きることがあります。

セブンイレブンで！準備食・回復食献立



最近はコンビニのお惣菜の種類が格段に増えてきました。中でも、セブンイレブンのお惣菜はコンビニ各社の中でも添加物が少ないものが多いです！おすすめのお惣菜でできる献立をご紹介します。

あくまで、自炊できない場合の妥協策です。食事量や食材をコントロールできる自炊、手作りの食事がベストです。

●主食

玄米ごはん、もち麦ご飯、北海道産昆布おにぎり、塩むすび、紀州南高梅おにぎり、焼おにぎり、納豆巻、ひきわり納豆



●すぐに食べられる食材

もめん豆腐、絹とうふ、キムチ、納豆



●汁物

みそ汁



献立例：ごはん、みそ汁、キムチ豆腐、きんぴらごぼう



●お惣菜

切干し大根煮、きんぴらごぼう、枝豆とひじきの豆腐バー、ひじき煮、野菜豆、うの花、7種具材のお豆腐とひじきの煮物、いんげんとブロッコリーのごま和え、旨辛きやべっキュウ



* 店舗や地域によって品揃えや取り扱い商品が異なります。

大戸屋で！準備食・回復食献立



外食で準備食・回復食をするなら、大戸屋がおすすめ。すべて単品で頼るので、その日のコンディションに合わせて品数や組み合わせを調整することができます。添加物も極力カットされているのが嬉しいところ！

あくまで、自炊できない場合の妥協策です。食事量や食材をコントロールできる自炊、手作りの食事がベストです。

●主食

ご飯、もちもち五穀ご飯



●汁物

みそ汁、たっぷり野菜の麦みそ汁



●献立例

もちもち五穀ご飯
たっぷり野菜の麦味噌汁
ひんやり豆腐サラダ
ほうれん草のごま和え
アカモク小鉢

●お惣菜

金平ごぼう
ほうれん草の胡麻和え
アカモク小鉢
ひじきの煮物
ひんやり豆腐
とろろ
納豆
ひんやり豆腐サラダ
千切りキャベツ



* 店舗や地域によって取り扱い商品が異なります。

また、上記掲載商品は最新の商品情報とは異なる場合があります。

オリジン弁当で！準備食・回復食

オリジン弁当

定食形式で用意できないほど忙しいときは、おにぎりが便利です。

おにぎりはオリジン弁当がおすすめです！

あくまで、自炊できない場合の妥協策です。理想は、食事量や食材をコントロールできる自炊、手作りの食事がベストです。

●なぜオリジンなの？

添加物が一切入っていない、安心して食べられる調理品だからです。

その他のコンビニおにぎりには、pH調整剤、グリシン、アミノ酸などの化学調味料、酸化防止剤、増粘剤、などいろいろな添加物が入っている場合が多いので、積極的にはおすすめしません。オリジンなら、これらの添加物が入っていないのでOKです。

●これならOK！のおにぎり

塩むすび、塩わかめ、日高昆布、ひじきごはん

※これ以外の具材は、動物性のたんぱく質を含むので、準備食・回復食に適しません。



* 店舗や地域によって取り扱い商品が異なります。

その他コンビニで買える準備食・回復食食材

仕事が忙しい、自炊ができないなど、やむを得ずコンビニや外食で準備食・回復食の食事をすることもあるかもしれません。そういう場合に参考にしてください。

ただし、※マークを付けたものはあくまで「妥協策」であり、あまり好ましい食品ではありません。

理想は、食事量や食材をコントロールできる自炊、手作りの食事がベストです。

●これならOK！の食材



●野菜

きゅうり、大根、トマト、レタス、すり下ろしたりスティックして生で食べられるもの

●フルーツ

バナナ、りんご、みかん、メロン、すいか、桃など

●ドライフルーツ

レーズン、ブルーンなど（植物油脂や砂糖、ソルビン酸Kなどが無添加のもの）

●むき甘栗

（実はオーガニックのものが多い）

●干し芋

（原材料さつまいものみの物。セブンイレブン、ローソン、ミニストップに有）

●豆腐

●すりゴマ、いりゴマ

●無添加の味噌

●納豆

●焼き海苔、乾燥わかめ、かつお節

●好ましくないが妥協策としてOKの食材



●「カゴメ野菜一日これ一本」など添加物ゼロで、野菜・果物しか使っていないジュース

●フルッタフルッタのアサイージュース各種

●カット野菜のサラダやカットフルーツも、ありと言えばあり（消毒液に漬けられていたり、ドレッシングに添加物がありますが…マグマソルトだけで味付けできるならベストです！）

●ミックスナッツ

（植物油や食塩を使っていない無添加のものがベター）

●おでん

大根、こんにゃく、しらたき、昆布巻き、玉ねぎならOK

（出し汁に含まれる添加物や甘味料が気になりますが…）



味噌、乾燥ワカメ、ゴマ、味噌、かつお節をお湯で溶けば、即席味噌汁に！

*店舗や地域によって品揃えや取り扱い商品が異なります。
また、上記掲載商品は最新の商品情報とは異なる場合があります。

カフェや飲食店で頼めるメニュー

★カフェインレスの飲み物があるカフェ

主要チェーン店で注文できるメニューを紹介！

*情報が最新ではない場合があります

○スターbucksコーヒー

カモミールティー（ホット）
ハイビスカスティー（ホット）
FUJIミネラルウォーター



○タリーズコーヒー

エビアン（店舗によっては無いことも）

○カフェベローチェ

ルイボスマントティー

○エクセルシオールカフェ

レモニーミント（バリスタのみ）
ローズヒップ&ハイビスカスブレンド（バリスタのみ）



○モリバコーヒー

ルイボスティー

○星乃珈琲店

カモミールティー、ローズヒップハイビスカスティー

○サブウェイ

ハーブティー（ホット）

○フレッシュネスバーガー

カモミールティー、ローズヒップティー

○各種ファミレスチェーン

ガストやジョナサン、ココスなど、ドリンクバーに
ハーブティーがあるお店が多いです。

★準備食・回復食で使える外食店

○大戸屋（首都圏中心）

ご飯、味噌汁、お浸しなどの小鉢を単品で組み合わせて
注文できます。

○そば屋

ざる・かけ・とろろ・わかめそばなど、動物性たんぱく質の入っていないもの。
できれば二八そば、十割そばなど、そば粉率の高いものが理想です。

※格安の十割蕎麦屋さん（東京都内）

- ・十割蕎麦 嵐山（神楽坂、池袋、渋谷、浜松町、神田小川、秋葉原）
- ・さ竹（新宿、恵比寿）

○おにぎり権兵衛などのおにぎり専門店

白米ではなく玄米を選び、1個までにしてください。
(とても大きいおにぎりなので)

○カフェやファミレスの場合

サラダの単品、味噌汁の単品、小鉢など
(なるべくドレッシングはさっぱりとしたもの)

マクドナルドやケンタッキーなどでは、
ホットティーを頼むと、お湯とティーパックが別々に
來るので、茶葉を浸さずにお湯だけ
飲みましょう。マグマソルトを振ると水の浄化が
できて軽い塩味もつくのでおすすめです。

*店舗や地域によって品揃えや取り扱い商品が異なります。
また、上記掲載商品は最新の商品情報とは異なる場合があります。

原浩子レシピ♥準備食・回復食のオススメ料理①



ひよこ豆カレー

材料

| | |
|------------|-------|
| ひよこ豆 | 1缶 |
| たまねぎ (みじん) | 1/2個 |
| にんにく (みじん) | 1かけ |
| 生姜 (みじん) | 1かけ |
| 鷄の爪 (輪切り) | 1本 |
| ★トマトジュース | 100cc |
| ★塩麹 | 小さじ1 |
| ★カレー粉 | 小さじ1 |

つくりかた

- ①フライパンに油を熱し、にんにく、生姜、鷄の爪、たまねぎを炒める
- ②火が通ったら★の材料を入れて煮込む



グリル野菜

材料

| | | |
|-------|------------------------------------|----|
| 好きな野菜 | (かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン じゃがいも、ししとうなど) | 適宜 |
|-------|------------------------------------|----|

| | |
|---------|----|
| 塩 | 少々 |
| オリーブオイル | 少々 |

※回復食時は省略

つくりかた

- ①好きな野菜を食べやすい大きさに切って天板に並べ塩少々を振る
※準備食時は手でオリーブオイル少々をコーティングすると彩りが良い
- ②オーブンを200°Cに予熱して①を入れ、15~20程焼く
- ③カレーのトッピングにしたり、好きなドレッシングで！



米粉蒸しパン

材料

| | |
|------------|-----------|
| 米粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 4g |
| ※アルミ不使用のもの | |
| てんさい糖 | 20g |
| 水 (粉により加減) | 100~120cc |
| 塩 | 少々 |

つくりかた

- ①ボウルにすべての材料を入れ泡だて器でよく混ぜる
- ②プリン型などにグラシンペーパーを敷き、スプーンで①を入れる
- ③フライパンに3~4cmの深さに水を張って火にかけ、沸騰したら②を入れて蓋をし、強火のまま10分蒸す
※レンジでやるときは紙製のマフィン型などに入れて600W 3分



椎茸とわかめの即席スープ

材料

| | |
|-------|--------|
| 椎茸 | 1個 |
| 乾燥わかめ | 少々 |
| 昆布茶 | 小さじ1/2 |
| お湯 | 180cc |

つくりかた

- ①椎茸は軸を外して表面を拭きトースターで5分ほど焼いて細切りにする
- ②お椀に①と乾燥わかめ、昆布茶を入れて熱湯を注ぐ



原浩子レシピ♥準備食・回復食のオススメ料理②



季節のフルーツのバルサミコサラダ

材料 <夏バージョン>

| | |
|----------|---------|
| いちじく | 1個 |
| ブルーベリー | 5~6粒 |
| メイヤーレモン | スライス2枚分 |
| ベビーリーフ | 適宜 |
| ★バルサミコ酢 | 大さじ1 |
| ★はちみつ | 小さじ1 |
| ★レモン汁 | 小さじ1 |
| ★塩コショウ | 少々 |
| ★オリーブオイル | 小さじ1 |



つくりかた

- ①ベビーリーフ、季節のフルーツをそれぞれよく洗って食べやすい大きさに切って器に盛り、★の材料を混ぜ合わせてかける

材料

| | |
|------------|--------|
| おから | 100g |
| 人参 | 1/2本 |
| 椎茸 | 2枚 |
| こんにゃく | 1/4パック |
| 太ねぎ | 1/2本 |
| ★水 | 1カップ |
| ★てんさい糖 | 大さじ1 |
| ★白だし（醤油でも） | 大さじ1/2 |
| ★塩 | 少々 |

簡易おから煮



つくりかた

- ①人参は千切り、椎茸は薄切り、こんにゃくは短冊、太ねぎは小口切りにする
- ②鍋に★の材料をすべて入れ人参、椎茸、こんにゃくを煮る
- ③②に火が通ったらおからと太ねぎを加えて全体がなじむまで煮る

とうもろこしと枝豆の塩麹和え

材料

| | |
|-----------|------|
| とうもろこし | 1本 |
| 枝豆 | 1枝 |
| 塩麹（なければ塩） | 小さじ1 |

※塩加減はお好みで調整して下さい



つくりかた

- ①とうもろこしと枝豆は事前に茹でて粒を取り出しておく（缶詰や冷凍を使う場合は国産無添加のものを）
- ②それぞれミックスして塩麹（または塩）で和える

山芋とオクラの梅肉和え

材料

| | |
|-----|------|
| 山芋 | 1/2本 |
| オクラ | 2~3本 |
| しそ | 4~5枚 |
| 梅干し | 大1個 |
| 白だし | 大さじ2 |



つくりかた

- ①山芋は皮をむき短冊に、オクラは茹でて小口切り、しそは千切りにする
- ②梅干しは種を取り包丁でたたいてたたき梅にする
- ③①②を合わせて白だしを加え、和える

原浩子レシピ♥準備食・回復食のオススメ料理③



とうもろこしと枝豆の炊き込みごはん

材料

| | |
|--------|------|
| 米 | 2合 |
| とうもろこし | 1本 |
| 枝豆 | 適宜 |
| 水 | 2カップ |
| 塩 | 小さじ1 |



つくりかた

- ①米は分量の水を入れ、30分以上浸水させておく
- ②トウモロコシは粒をそぎ落とし、枝豆は強めの塩で塩茹でし、サヤから出しておく
- ③①に塩を入れ、とうもろこしの粒と芯をのせて炊く
- ④炊き上がったら枝豆を混ぜて10分ほど蒸らす

高野豆腐のステーキ

材料

| | |
|-------------|-------|
| 高野豆腐 | 2枚 |
| ★お湯 | 150CC |
| ★麺つゆ（濃縮タイプ） | 大さじ1 |
| ★白だし | 大さじ1 |
| 米粉 | 適宜 |



つくりかた

- ①★の材料を合わせたボウルに高野豆腐入れ15分ほど浸す
- ②①を軽く絞って米粉をまぶす ※残った付けダレは捨てない
- ③油をひいたフライパンを熱し②を入れ、片面がこんがり焼けたら裏返して蓋をし、弱火で2~3分蒸し焼きにする
- ④蓋を外して②で残しておいた付けダレを足して絡める
※好みでわさびや柚子胡椒を乗せ、ぽん酢をかけても美味しい♪

人参とかぼちゃの種のラペ

材料

| | |
|----------|--------|
| 人参 | 1本 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ★レモン汁 | 小さじ2 |
| ★オリーブオイル | 大さじ1 |
| かぼちゃの種 | 適宜 |



つくりかた

- ①人参は千切りして、塩小さじ1/2を振って揉み込み、10分おいてよく絞る
- ②★の材料を混ぜ合わせ、①の人参とかぼちゃの種を和える

焼き舞茸の味噌汁

材料

| | |
|------|--------|
| 舞茸 | 1~2パック |
| 米油など | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| 味噌汁 | 人数分 |



つくりかた

- ①具を入れずに基本の味噌汁を作る
(出汁は昆布のみか、少しくらいなら煮干しもOK)
- ②フライパンに油を熱し、舞茸をこんがりと焼き色がつくまで焼き、軽く塩を振る
- ③お椀に舞茸を入れ、熱々の味噌汁を注ぐ

原浩子レシピ♥準備食・回復食のオススメ料理④



キムチ納豆のパリパリ包み焼き

材料

| | |
|------|------|
| 納豆 | 1パック |
| キムチ | 適宜 |
| かいわれ | 少々 |
| 油揚げ | 1枚 |

つくりかた

①ボウルに納豆、キムチ、かいわれを入れて混ぜる

②油揚げを半分に切り、切り口を広げて袋にし、①を中に入れる

③フライパンを熱し、油揚げが両面カリカリになるまで焼く



揚げない大学芋

材料

| | |
|----------|------|
| サツマイモ | 小1本 |
| 米油 | 大さじ1 |
| ★水 | 大さじ2 |
| ★みりん | 大さじ2 |
| ★アガベシロップ | 大さじ1 |
| ★塩 | 少々 |
| 黒いりごま | 少々 |



なすときゅうりの塩玉ねぎ和え

材料

| | |
|------|--------|
| なす | 1本 |
| きゅうり | 1本 |
| トマト | 1/2個 |
| 生姜 | 1かけ |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

つくりかた

①ボウルに玉ねぎのみじん切りを入れ、塩小さじ1/2をよく混ぜたらしばらく置いておく

②なすときゅうりを拍子切りにしてザルに入れ、分量外の塩少々を振る
③②がしんなりしたら水気を手でしづり①の玉ねぎに加え、さいの目に切ったトマトと千切りにした生姜を加えて和える



ゴーヤの胡麻和え

材料

| | |
|--------|------|
| ゴーヤ | 1/2本 |
| ★白すりごま | 大さじ1 |
| ★てんさい糖 | 大さじ1 |
| ★醤油 | 大さじ1 |



つくりかた

①ゴーヤは縦半分に切って綿を取り、5mm幅に切る

②鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩少々とゴーヤを入れ、1分ほど茹でたらザルに上げておく
③★の材料を混ぜ、ゴーヤを和える

原浩子レシピ♥準備食・回復食のオススメ料理⑤



炊飯器でスッキリ大根♪

材料

| | |
|-------|-------|
| ★大根 | 1/3本 |
| ★出汁昆布 | 1枚 |
| ★水 | 1.5 ℥ |

| | |
|-----------------|----|
| 梅干し (15%以上の無添加) | 3粒 |
| きゅうり | 1本 |
| 味噌 | 適宜 |

つくりかた

- ①大根は短冊切りやいちょう切りにして火が通りやすくする
- ②前の晩に炊飯器に★の材料を入れ「焼き込み」のメニューで、翌日食べたい時間にセットする



かぼちゃとキドニービーンズのサラダ

材料

| | |
|-----------|----------|
| かぼちゃ | 1/4個 |
| キドニービーンズ | 20粒 |
| たまねぎ麹 | 大さじ1 |
| ※無ければコンソメ | 小さじ1/2程度 |



つくりかた

- ①かぼちゃは種を取り、5cm角くらいに切って茹でこぼすか、耐熱皿に入れて電子レンジに600Wで7~8分かける
- ②熱いうちにマッシュし、玉ねぎ麹を入れて混ぜ、キドニービーンズを合わせる

ごろごろ野菜の塩麹スープ

材料

| | |
|----------------|-------|
| さつまいも | 2~3切れ |
| かぼちゃ | 2~3切れ |
| 人参 | 2~3切れ |
| ズッキーニ | 2~3切れ |
| など冷蔵庫の余り野菜なんでも | |

| | |
|----|------|
| 塩麹 | 小さじ1 |
|----|------|

つくりかた

- ①冷蔵庫の余り野菜をすべてさの目切りにして鍋に入れる
- ②水をひたひたに入れて火にかけ、すべての野菜がとろとろになるまで煮込んだら塩麹で味付けする



季節のフルーツスムージー

材料

| | |
|-----------|------|
| ブルーベリー | 20粒 |
| もも | 1/2個 |
| など季節のフルーツ | |

| | |
|---------|------|
| オーツミルク | 50cc |
| アガベシロップ | 少々 |



つくりかた

- ①季節のフルーツは皮を剥いたり種を取るなどして冷凍しておく
- ②豆乳やオーツミルク、アーモンドミルクといった動物性以外のものと一緒にミキサーにかけ、甘みが足りなかったらアガベシロップを足す

原浩子レシピ♥準備食・回復食のオススメおやつ

高野豆腐のプロテインスナック

材料

| | |
|---------------------------|------|
| 高野豆腐 | 3枚 |
| ココナッツオイル | 小さじ3 |
| アガベシロップ | 小さじ3 |
| 好みの粉類 (ココア、きな粉、シナモンなど) | |



つくりかた

- ①高野豆腐は水で戻してよく絞って
拍子切りにしておく
- ②ボウルにココナッツオイルとアガベシロップを混ぜて高野豆腐を入れ
手で絞るようにまんべんなく液を吸わせる
- ③180度に予熱したオーブンで8分ほど焼いたら裏返してもう2~3分焼く
- ④焼けたら温かいうちに好きな味の粉類を振る

梅海苔巻き

材料

| | |
|------------|----|
| おにぎり海苔 | 4枚 |
| 梅干し(甘めのもの) | 1粒 |



つくりかた

- ①梅干しは種を取り包丁でたたいておく
- ②おにぎり海苔1枚に①でたたいた梅の1/4量を塗り、端からくるくると丸めて、巻き終わりを少量の梅で止める(海苔2枚で挟んで四角いまま食べやすい大きさに切ってもOK)

山椒のスパイシーミックスナッツ

材料

| | |
|---------|-------------|
| アーモンド | など好きなナッツ 適宜 |
| クルミ | |
| 黒豆 | |
| 大豆 | |
| オリーブオイル | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| 粉山椒 | 少々 |



つくりかた

- ①フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、好きなナッツを炒る
- ②粗熱が取れたら塩少々と粉さんしょう少々をまんべんなくまぶす

焼きもも

材料

| | |
|------|----|
| もも | 1個 |
| シナモン | 少々 |
| きび砂糖 | 少々 |



つくりかた

- ①ももは種を中心に縦半分に切り目を入れ、両手で半回転させて種から外し、片方に残った種はスプーンでくり抜く
- ②①の切り口にシナモンと砂糖少々を振り、180°Cに熱したトースターで15~20分ほど焼く

あゆたがよく作る準備＆回復食♥簡単バージョン

やさいスープ

材料

人参 100g (1/2本)
かぼちゃ 100g (1/8個)
キャベツ 100g (1/8個)
玉ねぎ 100g (大1/2個)

水 1200cc (野菜の3倍)

つくりかた

- ①全ての野菜を別々にみじん切りにする。フードプロセッサーでもOK
- ②鍋の下から、玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・人参の順番で重ねる
水を注ぎ入れて火にかける
- ③沸騰したら弱火。30分ほどコトコトと煮る。

半量はそのまま

半量をポタージュにする

3日は冷蔵庫で保存可能、それ以上は小分けにして冷凍保存

そのままでも、味噌を溶いて、みそ汁に変身させても美味しい
ご飯を入れて、塩や味噌で味付けするとリゾット風に
回復食に色々使って便利！



グリーンスムージー

材料 (2人分)

小松菜：2束
りんご：1/2個
レモン：大1
亜麻仁（えごま）油：大1
水：200cc



つくりかた

- ①すべてもジューサーに入れて混ぜる

湯豆腐

材料 (1人分)

豆腐：1/2丁
白菜 1枚・水菜3束・人参1/4本
・椎茸 1個など：お好みで
水・出汁昆布
ポン酢
すりごま
亜麻仁油



つくりかた

- ①水、だし昆布と、野菜を鍋に入れ火にかけ、沸騰したら豆腐を加え温める。
- ②ポン酢にすりごま、亜麻仁油を加えたものにつけて食べる

黒酢たっぷりアボカド納豆丼

材料 (3人分)

アボカド 2個
☆醤油 大匙1
☆柚子胡椒 小匙1
☆梅酒(なくてもOK)小匙1程度
納豆3パック
★黒酢 大匙6
ご飯 適量
海苔 適量



つくりかた

- ①☆の材料を合わせ、適当な大きさに切ったアボカドをつける
- ②納豆に黒酢を入れてよくまぜて、盛り付ける。
- ③ご飯を盛り、アボカド、納豆を乗せ、仕上げに海苔をちらす