

イヌ目線で撮った史上最近クラブ  
**堀田ゆい夏**  
**犬とボイン**  
イヌ目線  
 くまきりあさ美・水崎綾女  
**巨乳ゴルフ**  
イヌ目線  
**日本不思議スポット旅行ガイド**  
 休みに行きたい  
 絶景ミステリーゾーン

天才は道標スベてないか?  
 ここがヘンだよ  
**松本人志**  
 小野真弓  
 ☆お嬢さんの真実  
**TAME!**  
 感動9チャレンジ!!  
 500YEN 9

年間店控費300万円!!  
 人生のすべてを捧げる男たち  
**浦和サポーター**  
 という生き方  
 宮崎真子 青木裕子 青藤舞子 大木優紀...  
 絶対ハズカシな女はキミだ!

珠玉のお宝モスラック公開!  
**オタク紳士録**  
 ルー大柴とじゅうコレクション  
 豊岡真澄 鉄子の部屋に潜入  
 森永卓郎 ミニカー2万台片  
 妖艶インテリシエンス  
**優木まおみ**  
 甘いクチビル  
**白鳥百合子**

大揺れ  
 エクササイズ  
**パールキープ**  
 福永ちな 松本さゆき  
 KONAN 安藤悠美  
 青島あきな  
 出身都道府県代表38人のセクシーボディ選手権!  
**8アイドルDVD甲子園**  
 原幹恵 川村ゆきえ 小坂由佳 長崎利奈 平田敦里 木下優樹菜



正常位の手の位置  
 オババ農圃の最初の手  
 濡れた指の処遇  
 美しいHのスクリーン  
**新生活様式学会**

全作品プレゼント!!  
 スリ切れるほど見たい  
 AV女優ベスト30

東京都内各都道府県500円以下/  
**激安ベスト定食**  
 つくばぬいぐるみに会いましょう!!  
 裁判官 美しいお言葉展

**万券ホイホイ**  
**夏競馬!**  
 血統王子  
 亀谷敏正

言語家 漁師 格闘技  
**はじめての**  
**体験記**  
 チョメ  
 チョメ  
 ウル  
 シン  
 etc

意気揚々と宿舎に向かう

5キロはやせませう

1日目

道場までは都内から約2時間。朝食におにぎりを1つ食べ、軽い空腹状態で合宿スタート!

ガチンコ07◎断食道場で減量に挑戦!!

2泊3日の試練に耐え 3kg減に成功!!

あまりの空腹で ウルルン!

現代人の生活習慣病として、近ごろ危険性が声高に叫ばれているメタボリック・シンドローム。腹回りが気になりすぎる本誌記者が、2泊3日の断食合宿で一気にメタボ解消にチャレンジ!!



ようしく お願いします!

11:30

道場主と面談!!



問診表に記入... 太ったなあ...



この部屋 ひとりじめ

部屋へ!!

快適な部屋に 大満足!!



22:30

ハラへった!

Sleep!!



18:30

いよいよ断食スタートか...

夕食は酵素ジュース

食後には ヨガをやり...



14:00

この大根食いて

畑仕事を手伝い



12:00

メシ食えるんだ!

でも寂しい!

慣らすための 最初はおかげ



ハイキングか...

10:00

朝食代わりの お茶を飲んだら 吾妻山ハイキング



07:00

ねむ...

6時半に起床し いきなりヨガ

2日目

コレが合宿の一部始終だ!

- 1日目
- 11:00 道場に到着。最初に面談を受ける
  - 12:00 昼食。おかげで体を慣れさせる
  - 14:00 お手伝いの時間。大根をGET!
  - 16:30 整体の先生による指導で体操を
  - 18:00 夕食は酵素ジュース。断食開始!!
  - 19:30 就寝前のヨガで心身をリラックス
  - 22:30 酵素風呂に入浴し就寝。即寝です
- 2日目
- 07:00 起床後すぐヨガ。目覚めスッキリ
  - 08:00 宿舎・道場の清掃。心が洗われる
  - 09:00 朝のお茶(梅・生姜入り)タイム
  - 10:00 近くにある吾妻山へハイキングに
  - 12:30 昼食。もちろん酵素ジュースのみ
  - 14:00 息抜きに道場生と遊園地&動物園
  - 16:30 合気道の講習。護身術を習得!
  - 18:00 夕食。やっぱり酵素ジュースのみ
  - 19:30 ベリーダンス講習。かなりハード
  - 21:30 入浴。疲れた体に酵素がしみる
  - 22:30 夜風が気持ちよく、すんなり就寝
- 3日目
- 06:30 目覚ましを使わずにパッチリ起床
  - 07:00 滞在最後のヨガ。その後清掃を
  - 09:00 恒例の朝のお茶。その時事件が...
  - 10:00 整体の先生に体を診てもら
  - 11:00 最終面談。帰宅後の注意を受ける
  - 12:00 おかげを食べ、道場を退出する

「食べない」だけじゃない アクティブな断食生活

グルメ特集の担当が続き、とみに肉付きがよくなってきた本誌記者を迎えてくれた断食道場代表の谷義人氏。こちらの特徴は、酵素ジュースによるダイエットだとか。「断食といっても、何も食べない、あるいは水しか飲まない、というやり方は体を悪くします。酵素というのは、生体化学反応の触媒となる物質です。酵素ジュースを飲めば飲食でエネルギーを摂取しなくても、体内での生命活動を維持させられるんです」(谷氏)

道場では、さまざまなプログラムが組まれている。ハイキングやベリーダンス、不定期での整体講座など。また、1日につき2時間、畑仕事や酵素作り(道場で作られた野菜や野草を砂糖漬けにして、上澄みの液体を採取する)などのお手伝いをすれば宿泊料が2000円割引かれるコースもある。もちろんムリはすべきでないが、断食中でもできるだけ体を動かしたほうがいいのだとか。確かに記者も、いろいろやっているほうか空腹がまぎれることを実感。

今回の滞在中、合宿には4人の女性参加者が。話を聞くと、みんな



# セクシー先生による ベリーダンス教室!!



19:30  
そして夕食後、  
サブライズが!!



自由時間に近くの動物園と遊園地へ



14:30  
宿舎に戻ると  
すぐに合気道

空腹なのに  
勝手に体が動く!!



踊りすぎて自爆  
動けない



09:00  
きついなあ  
お茶すら  
受け付けない  
体になった!?

朝はお茶、でも...



断食の排毒作用の  
一環で味覚が変化  
お茶に入っている  
梅に体が悲鳴を!



08:00  
あれ??  
なんか  
空腹感がない!?



07:00 << 3日目  
最後の一日!  
起床後、  
またまたヨガを...



06:00  
意外  
イケるもんだな  
こうしてロハスな(?)  
2泊3日が  
幕を閉じたのだ



12:30  
帰宅後も  
おかゆ食べてね  
わかりました!  
回復食に  
関する  
指導を受ける



10:00  
出発前、全体の先生に  
診てもらって  
ギャ〜!!



体が軽いっス

な一様に「もつとつらいかと思っ  
てた」「案外食べなくても大丈夫」  
とポジティブな返答。当初はまっ  
たくその言葉を信じられなかった。  
酵素ジュースとわずかな水のみで  
徐々に空腹感が増していき、合宿  
2日目の夜、ピークに(断食開始  
からおよそ30時間が経過)。記者の  
場合、普段はさほど好きでもない  
のに、甘いものに対する欲求が赤  
丸急上昇!!  
加えて、なんとなく体全体に倦  
怠感が。断食中は便秘になったり  
熱が出たりと、体にさまざまな変  
化が出る(個人差あり)。まったく  
変化のない人もいる)のだから。  
ところが合宿最終日の朝、状況  
は一変。前日までの空腹感とけだ  
るさが消えている! それどころ  
か朝食代わりの梅・生姜入りのお  
茶すら、梅の風味がキツく感じら  
れ、飲むことができなくなった。  
ものすごく味覚が鋭敏になった感  
じ。これって悟りの境地!?  
劇的な変化を感じつつ最  
終面談に。一番重要なものは、  
終わった後の食生活。暴饮  
暴食は健康を害することのこ  
と。肝に銘じます! 最終  
的に、入所前と比べて体重  
は3・4kgも減っていた。  
断食ってすごい!!

リフレッシュヨガ 断食道場  
住所 群馬県生市宮本町4-6-1 ☎0277-47-1238  
http://www.dan-b.com/refresh-yoga/  
●入会金1万2000円、1泊8000円(割引コースあり)