

mom

6
June 2011
vol.242
[モム]

平成23年6月1日発行 第31巻2号通算364号(毎月1日発行)昭和59年1月5日第3種郵便物認可

夏までに、2週間で目指す ほどほどスリム。

3つのソースでつくるアレンジレシピ。

雨の日もゆっくりと。

美術館・博物館めぐり。

幸せおうちごはん。

にら、手羽先、かぼちゃ

ジメジメ、いやなにおいにもう悩まない!

梅雨のお洗濯。



mom編集部が1日体験。

ダイエット断食道場に行ってきました!

古来より、宗教者の修行のひとつとして行われてきた断食。

無理な“絶食”ではなく、正しい“断食”には心身を浄化するデトックス効果があるそうです。

気がつけば溜まっている脂肪とストレスをリセットしに、いざ1日断食体験!

いよいよ断食スタート。
最後までやりきれるか?

断食の朝は、6時半に始まります
(早い!)。まずはリフレッシュヨガ
で体をほぐしつつ、腹式呼吸で腸を
刺激。体を少しずつ自覚めさせます。

朝食ならぬ“朝のお茶タイム”には、
滋養たっぷりの梅しょう番茶を一杯。
そして一時間のウォーキングを兼
ねて、有機栽培の畑「たまなびファーム」へ。地元農家さんに教わりながら、
農業体験をします。

……この辺りで最初の空腹ビーグルが襲ってきます。イライラが募り、こっそり道の駅でお蕎麦でも食べようかなという心の声が聞こえ
てきますが、なんとか我慢。

オドロキの酵素ジュース
「これなら断食できる!」



この日の作業は、畠作りと野菜の種まき。

午後からはベリーダンスのレッスン。
激しく腰を運動させて引き締め効果

大。一時間踊った後は夕方のヨガ。ヨガはマットの上で本来の自分が現れる」といわれるほど心身の集

中力を問われます。ハーハードな運動が続きますが、「断食中の人は体を動かした方が、新陳代謝が上がり、デトックス効果も高まりますよ」(谷さん)



ついに、感動のゴール!!
お粥に思わず涙……。

そして……待ちに待った夕食です。ひと口めで感動の笑みがにじみ、「絶妙にやさしい味」と涙目に。おいしくねと何度も言いながら

かみしめます。

長いようであつといふ間だった(?)断食体験。無事に終えた感想は?

「一日でからの変化を感じました。普段は冷え症なのに、今日は体がポカポカ。代謝が上がったのかな」(編集部S)「高い美意識



買って帰りたいくらいおいしい♪



酵素ジュース

カボチャ、さつまいも、梨など秋の野菜や果物がたっぷり詰まった手づくり酵素を、4~6倍の水で薄めて飲みます。酵素は、生の食材や発酵食品に多く含まれています。

美容界でも話題の酵素にはさまざまな種類と働きがありますが、「分解作用」と「血液浄化作用」によって、体内の老廃物を一掃。これがダイエットにつながるというわけです。

やっと昼食ー!と喜んだのもつかの間、出てきたのは酵素ジュース。この空腹でジュースだけなんて!と渋々コップに口をつけるのでしたが……、意外にも優しい甘みと、おかにたまるボリューム感にびっくり。2杯でかなり満腹になり、「断食できんUP!」

ひと言だつた(?)断食体験。無事に終えた感想は?

「一日でからの変化を感じました。普段は冷え症なのに、今日は体がポカポカ。代謝が上がったのかな」(編集部S)「高い美意識

回復食

断食自体よりも重要といわれるのがこれ。黒ゴマが香ばしい一分玄米粥と具なしのおみそ汁。断食後はこれだけで充分満足!

ここで体験できます

リフレッシュの森
tel:0274-52-6888
住所:埼玉県児玉郡神川町
矢納526
URL:www.danjikidiet.com

1日断食・タイムテーブル

6:30 起床	13:30~15:00 ベリーダンス
7:00~8:15 リフレッシュヨガ	16:00~17:30 ゆっくりヨガ
8:30 朝のお茶(梅しょう番茶)	18:00 夕食(回復食)
9:00 ウォーキング	以上が1日の基本スケジュール。日によって少しづつメニューは変わります。通常のコースは、「酵素断食」「必断食」「必達・瘦身」の3つ。コースと日数は、その人の体质と目的に合わせて、相談しながら選ぶことができます。
10:00 煙の学校(農業体験)	
12:00 昼食(酵素ジュース)	

そもそも現代人の多くは過食気味。内臓、特に消化器管を酷使しています。食をしばらく断つことで疲れた内臓を休ませ、減量する人が多いそうです。また、断食明けは肌と髪がツヤツヤになるという人も。さて、一日断食ではどんな効果があるのでしょうか?

森はあります。「断食道場」といって、ライフスタイルを見直し、本来のいきいきとした自分を取り戻すことが目的です」と語るのは道場主・谷義人さん。ご自身も大病を患い、断食とヨガで見事に病魔を克服したそう。リフレッシュの森では、ただ断食するだけではなく、運動や体験学習を交えてアクティブに過ごします。断食のスタイルで苦しげなイメージとはなんだか違うよう。

都内から車で約2時間。埼玉と群馬の県境に位置する静かな森に、断食道場・リフレッシュの森があります。「断食道場」という言葉だけ聞くと、怖い、厳しい、苦行チック、そんな恐れを抱いてしまいますが……? 断食によってライフスタイルを見直し、本来のいきいきとした自分を取り戻すことが目的です」と語るのは道場主・谷義人さん。ご自身も大病を患い、断食とヨガで見事に病魔を克服したそう。リフレッシュの森では、ただ断食するだけではなく、運動や体験学習を交えてアクティブに過ごします。断食のスタイルで苦しげなイメージとはなんだか違うよう。

静謐な空間で
体と心をリセット!