

スプリング 30歳になったら、ちょっといいもの。

# SPRING

好きなコト・ヒト・モノをすべて公開!

**向井康二**

(Snow Man)

彼氏感満載でエモすぎる♡

両面ピンナップ付き

12ページ大特集

08

730円

AUGUST 2022 N. 417 | MY BEST ISSUE

ファッション、コスメ、インテリア、ビール etc.

推せる!  
夏のMYベスト大賞!

**本田翼** リアル私服でお届け! お洒落番長のMYベスト夏服!

**内田理央** 夏休みに読んでほしい~! 最新推しマンガを熱弁!

**堀田茜** 夏の様々なシーンを盛り上げる! 堀田的プレイリスト公開



埼玉にある断食施設(リフレッシュの森)では、「正しい断食の成功法則」に即した3つのコースがあります。断食経験のあるスタッフが正しい断食を伝授。16種類の無料講座もあり、楽しく断食を体験。

「断食コース」、「半断食コース」、「リフレッシュコース」の3コース。料金は¥10,000/1泊(初回のみ別途入会金¥12,000)。

埼玉県児玉郡神川町矢納526 ☎0274-52-6888  
<https://danjikidiet.com/>

家に籠もりながらたらふく食べていたらとんでもないことに……。でもひとりじゃ断食なんて絶対ムリー！



私がチャレンジ Editor H

# #02 1泊2日の断食道場にトライ！ 腸内デトックス

リラックスできる環境で、専門知識のあるスタッフとともに安心して断食に取りくめる断食道場。食べるのが何よりも好きなエディターH、断食を初体験！



空腹を除けば気分は爽快！

**10:00**

## 朝の講座は畑の学校へ！

車で10分ほどのところにある、無農薬の畑へ。ネギの周りに生えた雑草を手作業でとっていきのお手伝い。「黙々と無心になって心地いい。一方でネギを食べてしまいたい衝動に駆られる」

**12:00**

## 回復食を食べて終了！

待ちに待った回復食の時間！「ゆっくりとかみ始めた玄米の味があまりにおいしくて驚き！」このあとの食事に関する注意事項を受けてファスティングは終了！ 押忍！



Finish!

## 夕食用に玄米おにぎりセット！



回復食である玄米のおにぎりとお漬物。お豆腐などと一緒に食べるとタンパク質がとれ良いそう。

**8:00**

## 体調報告＆朝のお茶で梅醤油番茶

全員参加必須の朝の体調報告会とお茶。体温と昨日からの体調の変化を報告します。断食コースは朝食代わりに梅醤油番茶が。エディターH、梅を残して番茶を3杯お代わり！



梅の味がウマイ！

**7:00**

## 起床後、渓谷をウォーキング

6:00の起床後は、ウォーキングに参加。ラジオ体操でカラダを目覚めさせたあとに、施設の周りを各々のペースで歩きます。「少し歩いただけで、この美景！ 気持ちいい……けど空腹がツライ！」



**22:00**

## 入浴後は眠さMAX。早々に就寝……！

ひとりずつ個室が用意されていますが、共同生活のためお風呂の時間も厳守。22:00までに入り終える必要があるためササッと入浴。「入浴後はあまりの睡魔に消灯前に熟睡でした」

**19:00**

## 夜の講座は自力整体。気持ちよくて空腹が紛れる〜♡

夕飯の酵素ドリンク後は少し空腹が紛れたエディターH、夜の講座である自力整体にも参加。「自分のカラダの重さで、ツボを押ししたり、ヨガのような動きをして内臓に刺激を与える自力整体は、終わったあとのリラックス感がヤミツキに」



心地よい脱力感ー！

## カラダの中の大掃除と味覚のリセットが目標！

おいしいものを食べることがなによりも好きなエディターH。冬から春にかけてとくに食べ癖がついてしまい、増え続ける体重計をにらみながら、このままじゃいかん！と断食を一念発起しつつも、ひとりではムリ……と断食道場(リフレッシュの森)へ。でも初日の説明では、代表の谷 義人さん曰く、断食=ダイエット(痩せる)が目的ではないとのこと！「断食は、24時間365日働き続けている内臓を休ませるとともに、蓄積された乱

れた食生活や食べ癖を一旦リセットして、本来の味覚を取り戻すことが大切なんです。その過程で、腸の排泄を促したり、シンプルな味付けの旬のものを少量で“おいしい”と感じられるようになり、結果として体重が減少していきます。時間はかかりますが、断食後もその味覚をまひさせることなく、カラダ本来の欲求に従った食生活を続けるのが大切なんです。続けていけばお通じもよくなり、カラダもどんどん軽くなっていきますよ」



## Summary 腸内デトックスを終えて……

「自分がいかに日々、食べ物のことばかり考えて、ものすごい量食べていたのかを実感して反省。また、短期間滞在だったので宿便は出なかったのですが、断食道場から帰ってきたその夜のお通じが素晴らしくて感激！ 今度は長期滞在で体験してみたい！」



## やはりおなか空き醤油番茶を……

とはいえ、空腹感に負けてさらに醤油番茶を。あまり飲みすぎるとは塩分過多になるのでNGですが、「これで最後……」ともう一杯。



**18:30**

## やっつと夕食の時間！ 酵素ドリンクを大切に飲む

施設で手作りされた酵素は、季節によって変わります。この日は菜の花の酵素ドリンクを、グラスの底から2cmほど入れて水で割ります。このコップ1杯が今日の夕飯。「ほんのり菜の花の味がして、カラダにやさしい甘さ！」



身に染みるおいしさ……！

## あまりの空腹に夕食前だけ醤油番茶を1杯！

久しぶりにカラダを動かしたエディターH、楽しくて調子にのったためエクササイズ後は極度の空腹に。夕食までの5分が待てず、醤油番茶でしのぎます。「お醤油の味に思わず涙が出そう……」



## 週末を利用して酵素断食にチャレンジ！

到着！



決まった時間以外はこれから番茶か、水のみ！

天井が高くて気持ちいい！

**15:00**

## 食堂で注意事項など説明を受ける



JR高崎線「本庄駅」にて下車後は、お迎えの車で施設へGO！ 到着後は、食堂でコースや施設の説明を受けます。ここからの食事はすべてこの食堂。常時放める3年番茶と水(黍粒水)が頼みの綱に。空腹が我慢できないとき用に、塩とお醤油も完備(番茶に入れて飲むそう)。

**16:30**

## コア・コンディショニングボールに初トライ！

「リフレッシュの森」の魅力のひとつが朝、夕方、夜に実施される講座(自由参加)。ドイツ生まれのエクササイズの(ライフキネティック)や、ストレッチボールを使う「コア・コンディショニングボール」など様々な種類が。「ストレッチボール、初体験だけど体幹が鍛えられる感じ〜」



難しいイメージだったけど、意外とできた！