

断食は3日～7日間が一般的
1日のプチ断食や14日の断食もある

断食中に口にできるのは
1日240mlの
酵素ドリンクと水分だけ



僕は酵素ドリンクを
水で薄めて少しずつ飲んでいました

「KALA」という酵素ドリンクを1日240ml、朝、昼、晩、寝前の4回に分けて飲む。断食中はお酒やコーヒーは禁止。水かノンカフェインのハーブティーやルイボスティーを1日2～3リットルを目安に摂取する

横田 僕は、前のときは3日間、今回は5日間やっただけですけど、ファステイングは何日やれば効果があるものなんですか。

御川 最初は3日から、5日、一週間と伸ばしていくんですが、長い人は一か月、うちで最長で50日の方がいます。でも3日でも効果は出ます。1日でもいいんですよ。

——1日でも効果があるものなんですか？

御川 あります。「プチ断食」的なものでも十分に効果はありますから。その場合は夜を抜いて翌日の昼まで食べない方法がいいです。

御川 アスリートのようにファステイング中にも話したように、断食を始めると「オートファジー」という人間の細胞中のたんぱく質のリニューアルが行われ、それで細胞が蘇っていくのですが、夜ごはんを食べてしまうと細胞のリニューアルにエネルギーを使うことができなくなってしまうんです。それほど消化に使われるエネルギー量って多いんですよ。

横田 3日と7日で効果に違いはありますか。

御川 基本的には7日の方が効果は高くなります。ただ、それを3日に伸ばしたらさらに効果が得られるかというところ、そこは微妙なところですね。7日間食わず、その後回復期間が3日から5日程です。それから、普通の食事に戻るのに10日以上かかるので、筋肉量が減ってしまいます。

横田 プロゴルファーとしては、それは困りますね。

御川 アスリートのようにファステイング中にも話したように、断食を始めると「オートファジー」という人間の細胞中のたんぱく質のリニューアルが行われ、それで細胞が蘇っていくのですが、夜ごはんを食べてしまうと細胞のリニューアルにエネルギーを使うことができなくなってしまうんです。それほど消化に使われるエネルギー量って多いんですよ。

横田 じゃあ一回のファステイング期間を最高で7日間を目標として、年間で回数はどれくらい行えばいいのでしょうか。

御川 体調にもよりますが、2、3か月に一回くらいは、2、3日、3日、7日、3か月おきに行うようにしています。



夜を抜いて翌日の昼まで食べない
プチ断食でも効果がある

ズバッ! ヨコシンの

今まで誰も言わなかった
ゴルフの本質

横田 真一

断食をすると、エネルギー効率が上がってカラダもゴルフも良くなる。っていうけど実際やってみないとわからない。

前号に引き続き御川先生に教わりながらヨコシンと一緒に断食の方法や効果を見ていこう。

取材協力 ナチュラルアート クリニック イラスト/シライカズアキ
写真/近澤幸司 構成/古屋雅章

スイング理論から医学にまで精通

横田真一 Shinichi Yokota

1972年生まれ。94年にプロ入り。ツアー2勝。07年に選手会長の激務もありシード落ちも、急遽設けられた特別シード枠を一旦は受諾も即日撤回の美談。順天堂大学医学研究科で修士号を取得。「ヨコシン」の愛称で知られる異能のプロゴルファー

第7回

断食を体験したら

血圧が下がって

ゴルフの調子が

上がった

前号で、筋肉の再生を図る「ファステイングII断食」の凄さ、についての話をしましたが、今回はその実践編です。僕自身は去年の11月以来の2回目ですが、今回は「横ズバ!」の編集担当もファステイングを初体験、東京・四谷の「ナチュラルアトクリニック」の御川安仁院長の指導の下で行いました。

「断食」というと宗教の飲まず食わずの修業を思っ浮かべる人も多いかと思いますが、今回行ったのは一般に「ミネラルファステイング」と言われるもので、一日に少量のミネラル入り酵素ドリンクと水(2～

3リットル)を摂りながら行うので、もの凄く辛いというものでもなく、ハードルはそんなに高いものでもありません。

そして今回も、ファステイングを行った結果、ゴルフはもちろん、体が思わぬ良い方向に変化が生じたことを後で紹介したいと思います。

ナチュラルアート クリニック院長の御川(みかわ)先生がヨコシンの断食を指導した



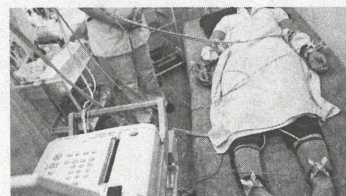
御川先生の指導の下
5日間の断食を行いました

担当は7日間の断食で

血圧が平常値に

右130/左136

右107/左119

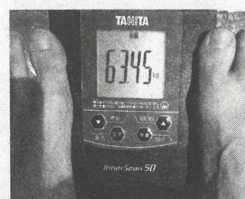


50代の編集担当はもともと高血圧。7日間の断食を行ったことで、血流が良くなり、血圧が平常値まで下がった

ヨコシンは5日間の断食で

体重3.45kg減

66.9kg ▶ 63.45kg



基本的に水分だけしか摂っていないので、体重は減る。ヨコシンは約3.5キロ、編集担当は5キロも体重が落ちた



断食後は3〜5日かけて復食期を設ける。胃腸に負担をかけないように、玄米粥などを時間をかけてゆっくり食べる



断食後のゴルフは絶好調。
無駄な力が入らず
飛んで曲がらなかつた

——横田プロは2回目ですが、今回はどんな効果を感じましたか。
横田 ゴルフは6日後にやっただけですけど、絶好調。でしたよ。今回もヘッドスピードが上がって飛距離も出て、おまけに曲がらないんですよ、無駄な力が入らないというか。
——筋肉の質が変わったということとですね。
御川 筋肉の細胞をリニューアルすることで、例えばイチロー選手のようなしなやかで質の良い筋肉に変わってきたということでしょうね。この細胞をリニューアルさせるという作業を定期的にやっていると、パフォーマンスが高く維持できるようになるわけです。
——そういう意味では、ファスティング後の食生活をどのように改善するかと、言うことも大事ですね。
御川 まず基本的に、今の日本人は食べすぎでカロリー過多なのは食べすぎでカロリー過多なのは

で、ファスティング後に以前と同じ量の食事を摂っていたら、当然、体重も元に戻ります。ですからファスティング後は、一日2食とか1.5食に減らすことをお勧めします。できれば夜は食べない方がいいですね。
横田 僕はあまり体重を減らしたくないですね。
御川 その場合は、質を変えることとですよ。例えば、細胞の中は「タンパク質」、細胞の外は「脂」でできていますから、良いタンパク質と脂を摂取することが大事です。今、よく話題になる青魚の脂のDHAやEPAは「オメガ3」といって細胞機能を高めてくれる脂です。一方、サラダ油やマーガリンなどは細胞を硬くさせて細胞機能を落とします。筋肉も力こぶとした硬いものになりがちで、ケガをしやすくなってしまいます。
横田 僕は、オメガ3はアマニオ

次回も
ズバッ!と
解決

イルでも摂るのですが、オーガニックのものを選ぶようにしています。
御川 それも大事なことでして、もちろん無農薬のものを食することが一番良いわけですが、なかなか難しいという場合は『よく噛んで食べる』ことをやってください。農薬はよく噛むことで唾液にまみれて、多少は排せつすることができると言われています。
——僕は、今回のファスティングの成果として、復食期によく噛んで食べる習慣が身につきました、それが今でも続いています。
御川 あと検査では、断食前に血圧が130(右)、136(左)だったのが、107(右)、119(左)に下がっているの、だいぶ血管が柔軟になったと思います。
——ファスティングは、細胞レベルで若返るというのは本当だったのですか！ドライバーの飛距離アップも楽しみです。

断食を行うと、脂肪を燃焼しやすい体質に改善される。だから食事を元に戻しても太りにくくなるのだ。それはヨコシンだけでなく、一緒に断食をした編集担当も実感できた



断食を
何回か繰り返すと
脂肪を燃焼しやすい
体質に変わる

——ファスティング中は、口にするのは「酵素ドリンク」じゃないとダメなんですか。
御川 「水」でファスティングをやる人のもいますけど、空腹になるのでキツイですよ。あと、今回、飲んでいただいたような「酵素ドリンク」には、カルニチンとか最低限の糖分が入っている、脂肪が効率的に燃焼できるようにになっているんですよ。
——糖分ゼロはダメなんですね。
御川 そうです。「糖質制限ダイエット」などありますが、糖質を摂らなくなってしまうと脂肪は燃焼しないんですよ。
横田 今回、体重が5日間で3キロ減ったんですが、その後、普通に食に戻して増えていないんです。
御川 ファスティングを何回か繰り返していると、ケトン体のスイッチのオン・オフがでやすくなり、脂肪の燃焼がしやすい体質に変わるといことはあります。あと、先ほど言った酵素ドリンクの中のカルニチンという成分を筋肉が蓄えていて、それがジワジワ出て脂肪の燃焼に作用していることもあるでしょうね。
——あと、「水」を一日2〜3リットルはけつこうキツイので、何か他に替えられる飲み物はありませんか。
横田 僕は「ルイボスティー」を飲みました。カフェインが入っていないし、ミネラルや鉄分も入っているみたいなので。
御川 ファスティング中はデトックスで肝臓がフルに働いているので、肝臓に負担がかかるカフェイン入りのモノは避け、白湯やハーブティーを勧めています。もちろんルイボスティーもイイですよ。
——初日は苦しかったけど、その後は次第に空腹感が耐えられるようになってくるんですよ。これはどうしてですか。
御川 よく、食欲と空腹は別々で言われるんです。断食中、体は糖に代わるエネルギー源として、体内の脂肪が分解されたケトン体を使い始めます。このケトン体が出てくると空腹は気にならなくなるんです。でも目の前に美味しそうなものが出てくると食べたくなるんです。どうしても何か食べたくなったときは、アミノ酸を飲むとか、ボーンブロスという骨を煮出した液体、それが具無し味噌汁を飲んで凌ぐという方法も、あるにはあります。