

ファスティング後の食事が成功の鍵 ファスティングホテルのパイオニア、アイウェルネス 伊豆の名産、金目鯛と旬の食材を合わせた“夏メニュー”開始

ファスティング（断食）体験を提供しているアイウェルネス伊豆高原（所在地：静岡県伊東市、支配人：皆川淳志）では、2025年6月1日より、ファスティングコース最終日の朝食「ご褒美食」のメニューを一部変更しましたのでお知らせいたします。

（株）NTTデータ経営研究所の調査（※1）によると、「いつまでも生きたい」よりも「いつまでも健康でいたい」と考える人が多く、人生100年時代といわれる現代において、健康への意識が一層高まっていることがうかがえます。こうした背景のもと、食事と食事の間隔を16時間空ける「16時間ファスティング」や、ファスティング中に不足しがちな栄養を補う「ファスティングバー」など、体に無理のない新しいファスティング法が注目されています。個人でも取り組みやすい方法が広まる一方で、自己流での実践にはリスクが伴います。例えば、極端なファスティングを続けると、体は不足したエネルギーを補うために筋肉を分解してしまうことがあります。また、ファスティング終了後に高カロリー・高脂質の食事を摂ると、脂質が吸収されやすくなり、脂肪として蓄積されてリバウンドの原因となる可能性もあります。

アイウェルネスのファスティングプログラムは、宿泊日数の前半を「ファスティング（断食）」、後半を「補食（回復食）」に充て、最終日の朝には、頑張った自分へのご褒美として「ご褒美食（普通食）」をご提供する構成となっています。ファスティング期間中は、固形物を一切摂らず、酵母ジュースやノンカロリー・ノンカフェインの飲み物を時間をかけてゆっくりと摂取します。ファスティング後は、消化にやさしい低カロリーな食事から段階的にカロリーを増やし、体をゆっくりと通常の食事に慣らしていきます。そして最終日の朝、心と体に優しく寄り添う「ご褒美食」を召し上がっていただき、プログラムが終了します。

今回の夏メニューでは、ファスティング後半の一部の回復食を、季節の旬の食材を取り入れた料理へとリニューアルいたしました。お食事は**和食・洋食**からお選びいただけ、いずれのメニューにも伊豆の名産「**金目鯛**」を使用しています。自己流のファスティングでは難しい食事の調整も、専門的なプログラムに沿って行うことで、体への負担を抑えながら効果的なリセットが可能です。**旬の味覚でファスティングを美味しく、安心して締めくくる**——ぜひ、アイウェルネス伊豆高原のファスティングプログラムをご体験ください。

ファスティングをサポート！ アイウェルネスの夏メニューご案内



【ご褒美食 洋食】

- ・金目鯛のソテー ラタトゥーユ風
- ・全粒粉100%パン
- ・にんじんのポタージュ
- ・フレッシュサラダ
- ・季節のデザート（水ようかん）



【ご褒美食 和食】

- ・玄米ご飯 or お粥
- ・金目鯛西京焼
- ・磯のりの味噌汁
- ・フレッシュサラダ
- ・季節のデザート（水ようかん）

<ファスティングコースのご紹介>

当ホテルでは、本格的なファスティング（断食）と滞在初日から低カロリーの補食（回復食）を摂るプチファスティングの、ニーズに合わせた2つのコースをご用意しています

■ファスティングコース

滞在期間の半分を水分のみでファスティング（断食）を行うコースです。

ファスティング（断食）期間を終えた後、ファスティング（断食）と同じ期間、補食（回復食）をとっていきます。補食（回復食）とは、不足する栄養素や成分を補うために摂取する食事です。

■プチファスティングコース

滞在初日から補食（回復食）を摂るコースです。

初日は少量から始まり、徐々に補食（回復食）の量を増やしていきます。栄養やカロリーを計算された補食（回復食）によって、身体の負担が少ないファスティング（断食）を体験することができます。

<出典>

※1. 株式会社NTTデータ経営研究所(<https://www.nttdata-strategy.com/knowledge/ncom-survey/250109/>)

アイウェルネス伊豆高原について

アイウェルネス伊豆高原は、1973年創業、「海」「山」「湖」「高原」に囲まれ、保養地として有名な伊豆高原に立地。完全個室のファスティング（断食）ホテルです。

1970年に医学博士故馬淵通夫が現在の伊豆の地にみどり会保養所として創設。「慢性病の根治」を目指して、西洋医学と代替医療の東洋医学を併せた総合医療を行なっていました。

「病の原因は食にあり」と、治療の根幹を食事療法におき、その一環として断食療法も行なっていました。1973年に「伊豆健康センター」を設立。2009年4月に「アイウェルネス伊豆高原」に名称が変更。現在もなお、医学博士・馬淵通夫先生の理念を受け継ぎ、多くのみなさまに提案し、ご提供しております。



会社概要

法人名 アイウェルネス株式会社
代表 澤田 泰行
設立 2012年4月2日
営業所 アイウェルネス伊豆高原
所在地 〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1737
電話番号 0557-54-0011
URL <https://www.izu-wellness.com/>

 **アイウェルネス**
伊豆高原ファスティングホテル

【報道関係者からのお問い合わせ先】

アイウェルネス株式会社 担当：木村
電話：048-660-1912
E-mail：y-kimura@ai-group.net