

報道関係者様各位

プレスリリース

理事長尾崎友侑主宰のグループファスティング参加人数 2000 人突破のお知らせ
一般財団法人日本ファスティング協会

一般財団法人日本ファスティング協会（本社：東京都港区虎ノ門、代表理事：尾崎友侑、以下当財団）は、理事長尾崎友侑主宰のグループファスティングチャレンジャー参加人数が 2000 人を突破した。総勢 2000 人以上が毎月同時にファスティングを行う。

◆グループファスティング開始の背景

ズバリ、コロナ太りを解消するための目的としてスタートしたグループファスティング。新型コロナウイルスの影響により、自宅でのワークをはじめ、座りっぱなし食べっぱなしの状況下において不健康極まりなく、体重も増加している人が後を絶たない。

そこで、当財団理事長が誰にでも参加できる形式においてグループファスティングをスタート。メンバーは口コミで徐々に広がりを見せ、現在 2000 名を超えた。

グループファスティングとは、『一人では辛く感じるファスティングをみんなで励ましあいながら一緒にやっぺいこう！』というコンセプトで行い、挫折しがちなファスティングをみんなで成功させよう！という狙いで行っている。

◆実施の頻度

グループファスティングを行うタイミングは毎月 2 回。

願いが叶いやすいといわれている新月には 3 日間ファスティングを行う。

達成感を振り返られるといわれている満月には 1 日間ファスティングを行う。

◆ファスティングとは

いわゆる断食のこと。ただし水だけではなく、沖縄県にある当財団指定工場にて生産されているオリジナルの酵素ドリンク The fastinging を用いて酵素を補いながらの安心安全な断食である。

◆（財）日本ファスティング協会が主宰する“グループファスティング”とは。

- ・コロナ太りを解消したい
 - ・一人じゃつらくて挫折しがちだから誰かに応援してもらいたい
 - ・やり方がわからないからプロからのアドバイスが欲しい
- など、ユーザーからの声を反映して開催しているプログラム。

SNS 媒体コンテンツを活用し、当財団理事長尾崎友侑が主宰する『尾崎友侑とみんなの楽しいファスティング』では、理事長尾崎友侑による毎日の投稿をはじめ、当財団公認ファスティングセラピスト達からのアドバイスがコメント欄から直接貰える。

◆今後の活動

現在、当財団公式グループファスティングは理事長尾崎友侑主宰が 2000 人だが、当財団公認セラピスト各自もグループファスティングを設けており、500 人の公認ファスティングセラピストがそれぞれに平均 20 名の参加者をサポートしているので現時点でも 1 万人を超す。

今年度は理事長尾崎友侑主宰のグループファスティングのみでも 1 万人を目指す。

また公認ファスティングセラピスト各自は平均 100 名の参加者を保有するグループを達成する事を目標とし、財団公認グループファスティングは全体で 10 万人の参加を目標とし、美容と健康業界への貢献を目指す。

◆財団概要

名称 一般財団法人日本ファスティング協会

代表理事 理事長 尾崎友侑

所在地 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-8-11

<https://japan-fasting.or.jp/>

03-4572-0619

担当者名 池田かよこ



3日間ファスティングで3.3キロ減。

集中力アップやストレスの軽減、デトックスのすばらしさを感じました。

