

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 “ご褒美食”リニューアルのご案内

ファスティング（断食）が体験でき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、2021年7月26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いたしましたのでお知らせいたします。

外出自粛やリモートワークの長期化によるストレスや運動不足から、体重増加を気にする方が増えているようです。夏本番を前に、短期間で体重を落とすことを目的にファスティングに挑戦する方も多いと思いますが、自己流のファスティングには注意してください。極端なファスティングを続けていると、体は不足したエネルギーを補うため筋肉を壊してしまうこともあります。また、ファスティング後の食事はとても大切です。高カロリー・高脂質の食事をすれば脂質を身体は吸収し、脂肪となって蓄積、リバウンドの可能性が高まります。

アイウェルネスのファスティングプログラムは、宿泊日数の半分がファスティング、そして残りの半分が補食(回復食)、そして頑張った自分へのご褒美として最終日の朝「ご褒美食」という普通食を提供しています。ファスティング中は固形物は一切摂らず、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1日かけてゆっくり飲みます。ファスティング後は、低カロリーで消化の良いものから、段階的にカロリーを上げて行きます。そして最終日の朝に「ご褒美食」を摂っていただき、プログラム終了となります。

料理長が腕を振るう「ご褒美食」はプログラムの目玉の一つです。補食(回復食)後に口にする天然酵母くるみパンは特に人気があり、このパンを食べることを目的に当ホテルにお越しいただく方も少なくありません。この度、グルテンフリーを希望するお客様の声などもあったことから、スタッフによる企画・調理を重ね、これまでの天然酵母くるみパンの味と遜色ない、栄養素の多い全粒粉100%天然酵母くるみパンの提供を開始いたします。

ファスティングをサポート！ アイウェルネスのメニューご案内



【サポート飯① ご褒美食】

アイウェルネスの名物料理、天然酵母くるみパンがさらに美味しくパワーアップ！

ファスティング後の至高のひと時、料理長が腕を振るった食事は、お客様から「ご褒美食」と呼ばれています。



【サポート飯② 補食（回復食）】

滞在期間によって献立が異なり、カロリーを日ごとにコントロールしつつ変化していきますので、飽きずに食事を楽しむことができます。



【サポート飯③ 酵母ジュース】

伊豆天城山中の天然酵母とお酢でつくる酵母ジュースは、善玉菌の王様“酵母菌”で作られたジュースです。



【サポート飯④ バックアップ食】

ファスティング（断食）中、身体に負担をかけないように、バックアップ食として梅干しとリンゴジュースを用意しております。

<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。

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。



【新型コロナウイルス感染拡大防止のための取り組みについて】

当ホテルでは、お客様に安心してファスティング（断食）のお時間をお過ごしいただくために、またスタッフの健康と安全のため、「予約・施設の制限」「検温」「マスクの着用」等、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取り組みを徹底しています。

<https://www.izu-wellness.com/deal3/>

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・名嘉
電話：048-660-1912
E-mail：support@aimegane.com