

## 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“春メニュー”開始

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、2025年3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。

（※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」と考えている人が多く、人生100年時代と言われる昨今において健康志向が高まっていることが伺えます。こうした流れの中で1日24時間の内、16時間断食、8時間で必要な食事を摂る「16時間ファスティング」や、ファスティング期間中の栄養の欠乏を補う食品「ファスティングバー」の商品開発などが注目を集めています。無理をしないファスティングメソッドが広がり、個人でファスティングを行う敷居が下がった一方で、自己流のファスティングにはリスクも伴います。

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、ファスティング後に高カロリー・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、リバウンドのリスクが高まります。

アイウェルネスのファスティングプログラムは、宿泊日数の半部分がファスティング、そして残りの半部分が補食（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」をお召し上がりいただき、プログラム終了となります。

今回の春メニューではファスティングの後半の一部の食事を、季節の旬の食材を使った料理に変更しています。洋食と和食が選べて、それぞれ伊豆の名産である金目鯛を使ったメニューとなっています。

自己流ファスティングのリスクを避け、旬の食材でファスティングを美味しく締めくくる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ぜひご利用ください。

### ファスティングをサポート！ アイウェルネスの春メニューご案内



#### 【ご褒美食 洋食】

- ・金目鯛のソテー特製オニオンソースがけ
- ・全粒粉100%パン
- ・人参と豆乳のスープ



#### 【ご褒美食 和食】

- ・玄米ご飯
  - ・海宝鍋(金目鯛、ほたて、えび、いか、白菜、人参、ネギ、キノコ類等)
- ※具材は変更になる場合があります。

## <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。

## <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、多くの方々に提案し、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：support@aimegane.com