

ファスティングで
カラダの中から健康に

ヘルスアカデミー
ファスティングヘルス
[断食宿泊プログラム案内]



お問い合わせ・ご宿泊予約は

株式会社 シモデンツーリスト

086-224-8811 まで

食べない健康

ファスティングって何？

ファスティングとは断食健康法のこと。「断食」と聞くと、食べることを我慢するの？ と思う人もいるかもしれないけど、それは間違い。今まで1日3度、食事をしてきた習慣を、いきなり何も食べずに過ごすというのではなく、野菜ジュースや補助食品などによってビタミンやミネラルを摂りながら行うのが一般的。つまりファスティングは、内臓の負担となるものを摂らないことで老廃物を排出し、内臓器官などに休息を与えるのを目的にしたもの。またファスティングをすることで、血液の流れもよくなり、肌の状態が改善されるという女性には嬉しい効果が期待でき、代謝アップ、脂肪燃焼、免疫力なども高める。他にも今までの食生活で食べ過ぎて処理きれずに残っている老廃物を排泄させて、自然治癒力も増進させてくれる。

ファスティングはあなたの体内をキレイにするきっかけを作ってくれる。

※ファスティングの効果には、個人差があります。

Q&A

ファスティングをするとどうなるの？

食べ過ぎて処理きれずに残っている老廃物を排泄させて自然治癒力を増進させます。また消化機能を休息させてあげることによって以下のような効果があると言われています。

- ・デトックス効果(老廃物をなくす→脂肪が減ることによって、メタボ予防・改善)
- ・免疫力を上げる(白血球が活性化し、悪い細胞の増殖を抑えることで、アレルギーを緩和)
- ・リラックス効果(脳内にα波が発生し、脳がリラックスした状態になる)

その他にも女性には嬉しいダイエット効果・美容効果をはじめ、なにより心身ともに若々しくなります。

ファスティングを一度しただけでも効果はあるの？

今までの食生活で体の中に溜まったものを一度排出してリセットするのと、ずっと溜め続けていくのでは大きな違いがあると思います。ただし、一度したから といって、薬の服用をやめられるとか、体調・体力が完全に回復するとか、根本的な体質改善にはなりません。

頻繁にしなくても大丈夫ですが、定期的なファスティングを繰り返すことで、効果がよりあらわれます。ファスティングが終わったからといって、今まで通りの食生活に戻るのではなく、なるべく普段の食生活改善も合わせておススメします。

ファスティングをするときに気をつけることは？

ファスティング期間中の食事のコントロールも大事ですが、補食期間は更に重要です。補食期間とは、ファスティング中に休ませていた消化機能を、日常の食生活に戻すことです。これがとても大切で難しくもあります。補食を正しく摂取しないと体調不良になる場合があります。なにより補食を怠ることは、リバウンドにもつながるので、補食は正しく行う必要があります。

どんな人にオススメ？

- 美しく健康的にやせたい人
- 慢性病でずっと薬を服用している人
- 仕事が忙しく、不規則な生活が続き体調管理を怠っている人
- なんとなくいつも体調が優れない人
- 日々の喧騒を逃れたい人
- 疲れを忘れて、自然の中でボーっと休養したい人
- 手術後や病後で、体力の回復をめざす人
- 太り気味の人

お薬を服用されている人は、主治医にご相談していただく場合があります。

ファスティングで痩せるの？

ニンジンジュースを飲んで1日にある程度必要なカロリーを摂取しながら行う健康的な断食なので、減量効果となると個人差があります。また普段から食生活に気をつけている人、元々痩せている人、適正体重の人、予想していたより体重が落ちないケースも。

これまでご利用いただいた女性のお客さまだと2泊～3泊で平均2kg減くらいです。60歳代・男性Aさんの場合は、3泊4日で3kg減、また30歳代後半の男性Bさんは4泊5日で7kg減という例も。もちろん体重がほとんど変わらなかった人もなかにはいます。

体重の減少よりも、ベルトの穴の位置が2つも変わった、ズボンのサイズ変化、顔まわりがスッキリ、脂肪が落ちた、など体重以外のことで実感する人もいます。



人参ジュース



玄米重湯

ヘルスパイ倉敷ファスティングヘルス スケジュール

～2012年4月から下記スケジュールにてご予約を承ります。～

◆週間基本スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		午前 ウォーキング	午前 ラドン	午前・午後 観光	(午前) ストレッチ	
	(夕方) ラドン	(夕方) ストレッチ	(午後) オプション	(夕方) 健康講話	(午後) ラドン温浴	

	火	水	木	金	土	日
(5泊6日)火曜スタート		8:00 ニンジンジュース3杯 10:00 みそ汁 ウォーキング	8:00 ニンジンジュース3杯 10:00 みそ汁 ラドン温浴	8:00 ニンジンジュース3杯 10:00 みそ汁	8:00 ニンジンジュース1杯 10:00 おかゆ 10:30 ストレッチ講習	8:00 ニンジンジュース1杯 10:00 正食 チェックアウト
1室2名様ご利用	14:00～ チェックイン ラドン温浴	12:00 ニンジンジュース3杯	12:00 ニンジンジュース3杯	10:30 美観地区観光 (バックジュース持参)	ラドン温浴	
1室1名様ご利用	17:30 ニンジンジュース3杯	17:30 ニンジンジュース3杯	フリーオプション(エステ等)	15:00 健康講話	17:00 おかゆ	
	50,000円/人	18:00 ストレッチ講習	17:30 ニンジンジュース3杯	17:00 重湯		

	水	木	金	土	日
(4泊5日)水曜スタート		8:00 ニンジンジュース3杯 10:00 みそ汁 ラドン温浴	8:00 ニンジンジュース3杯 10:00 みそ汁	8:00 ニンジンジュース1杯 10:00 重湯 10:30 ストレッチ講習	8:00 ニンジンジュース1杯 10:00 おかゆ チェックアウト
1室2名様ご利用	14:00～ チェックイン	12:00 ニンジンジュース3杯	10:30 美観地区観光 (バックジュース持参)	ラドン温浴	
1室1名様ご利用	17:30 ニンジンジュース3杯	17:30 ニンジンジュース3杯	15:00 健康講話	17:00 重湯	
	42,000円/人	18:00 ストレッチ講習	17:30 ニンジンジュース3杯		

	木	金	土	日
(3泊4日)木曜スタート		8:00 ニンジンジュース3杯 10:00 みそ汁	8:00 ニンジンジュース3杯 10:00 みそ汁 10:30 ストレッチ講習	8:00 ニンジンジュース1杯 10:00 おかゆ チェックアウト
1室2名様ご利用	14:00～ チェックイン	10:30 美観地区観光 (バックジュース持参)	12:00 ニンジンジュース3杯	
1室1名様ご利用	フリーオプション(エステ等)	15:00 健康講話	ラドン温浴	
	32,100円/人	17:30 ニンジンジュース3杯	17:00 重湯	

	金	土	日
(2泊3日)金曜スタート		8:00 ニンジンジュース3杯 10:00 みそ汁 10:30 ストレッチ講習	8:00 ニンジンジュース1杯 10:00 重湯 チェックアウト
1室2名様ご利用	14:00～ チェックイン	12:00 ニンジンジュース3杯	
1室1名様ご利用	15:00 健康講話	ラドン温浴	
	22,000円/人	17:30 ニンジンジュース3杯	

- ◆上記宿泊料金には室料、ニンジンジュース及び補食、ストレッチ講習料、駅送迎、ラドン温浴料、観光送迎料、講演会参加料、消費税が含まれます。
- ◆エステ、マッサージ等のオプションは別料金となります。
- ◆新倉敷駅でのお迎えは15:00ですが、金曜日(2泊3日のお客様)のみ14:30となっておりますので、ご注意下さい。

フリープランのご案内

上記以外に、自由に日程を選べるプランです。尚、滞在中、上記のプログラムにも参加いただけます。

料金には上記プランと同様の諸費用が含まれます。2泊3日以上のご宿泊から承ります。

<一泊あたり>

1室2名様ご利用	1室1名様ご利用
12,000円/人	14,000円/人

注意事項

チェックイン時間を過ぎるとキャンセルとして取り扱われることがございますので、遅れる場合は必ず宿泊施設に連絡してください。
ご利用料金とは別に、入湯税、施設利用料を別途いただくことがございます。

キャンセルポリシー

キャンセル料は以下の通り頂戴いたします。
当日 : 宿泊料金の100%
前日 : 宿泊料金の80%
3日前から : 宿泊料金の50%



お問い合わせ・ご宿泊予約は

株式会社 **シモデンツーリスト**

086-224-8811 まで

連絡なしの宿泊について

宿泊については以下の通り頂戴いたします。
連絡なしの宿泊/不着 : 宿泊料金の100%

余暇の過ごし方

断食中はリラックスしながらお過ごし頂く事が大切です。

ヘルスピア倉敷では、ご宿泊のお客様のご要望に応じて様々なアクティブスポットへのご案内・手配を承ります。

■倉敷美観地区

白壁の屋敷、町の建築様式に息づく江戸の風情、倉敷川沿いの柳並木、そんな倉敷の象徴的な風景をゆっくりご堪能いただけます。

■ゴルフコース

当館と提携のゴルフ場よりお客様のご要望に合わせてご案内いたします。(岡山県内で開催されるプロゴルフトーナメントコースもございます。)

■エステ : 全身リンパマッサージやフットケア等、男性の方もお気軽にどうぞ。

■フィットネスルーム

■カルチャー体験(陶芸・油絵・日本画)

■ヘルスピア倉敷内スポーツ施設

・アイススケートリンク

・テニスコート

・スカッシュコート

・フットサルコート

・屋外プール



エステ



倉敷美観地区



ゴルフコース



テニスコート

アクションプログラム

■ファスティング滞在中のアクションプログラム

	アクションプログラムメニュー	料金		会場	時間帯	予約期限	備考
		受講料	材料・道具代				
※カルチャー	日本画教室	¥3,000	¥4,000	倉敷芸術科学大学	時間帯：13:00～16:00	1週間前	初級、中級、上級、自由制作コースあり 1クール5回で修了証書を発行 利用予定日をフロントにてお問い合わせください
	陶芸教室	¥3,000	無料				
	油絵教室	¥3,000	¥10,000				
※フィットネス	ヨガ	¥1,000		ヘルスピア倉敷本館2階フィットネスルーム	時間帯：11:00～12:00	1週間前	利用予定日をフロントにてお問い合わせください
	ストレッチ講座			倉敷芸術科学大学内スポーツジム	1回 1時間		
	フィットネス(マシン使用)						
ゴルフ	JFE瀬戸内海ゴルフ倶楽部	時期・利用人数により料金が異なります。フロントにてお問い合わせください。				前日まで	ご予約はフロントにて承ります。 各ゴルフ場の都合等によりプレイできない場合がございます。 予めご了承ください。
	鷺羽ゴルフ倶楽部						
	水島ゴルフリンクス						
	岡山鯉橋ゴルフ倶楽部						
エステ	リフレッシュボディ(全身エステ)	¥10,000	ヘルスピア倉敷内専用室		100分	前日まで	利用予定日をフロントにてお問い合わせください
	フットリフレッシュ(足ケア)	¥7,000			60分		利用予定日をフロントにてお問い合わせください
	スペシャルDOROパック(オプション)	¥3,000			15分		利用予定日をフロントにてお問い合わせください
	アロエパック(オプション)	¥2,000			15分		利用予定日をフロントにてお問い合わせください
観光	美観地区観光送迎	片道¥500				前日まで	利用予定日をフロントにてお問い合わせください
	吉備路地区観光送迎	片道¥1,000					利用予定日をフロントにてお問い合わせください

◆上記料金には消費税も含まれております。

◆上記

※印部分(フィットネス・カルチャー)の各アクションプログラムについて、時期によってご対応できない日がございます。詳しくはファスティングヘルスまで、お問い合わせくださいませ。

◆チェックイン・チェックアウト時のご送迎を承っております。ご希望の方は、お気軽にご予約時にお問い合わせください。

(ヘルスピア倉敷⇄JR新倉敷駅間)

料金表(1泊)

客室	1名利用	2名利用
洋室シングルルーム	¥ 14,000	-
洋室ツインルーム	¥ 16,000	¥ 24,000
和室ツインルーム	¥ 16,000	¥ 24,000
ユニバーサルツイン (車イス対応)	¥ 16,000	¥ 24,000
特別室	¥ 35,000	¥ 35,000
ユニバーサルツイン(洋室)	¥ 15,000	¥ 24,000

※上記料金には消費税、人参ジュース、回復食等の副食料も含まれております。

●チェックイン/pm2:00~pm5:00 ●チェックアウト/am11:00

施設紹介

■ご滞在中、リラックスいただけるお部屋・展望浴室等をご用意しております。



客室(洋室)



客室(和室)



展望浴室



ロビー

【アメニティのご案内】

●客室内設置アメニティ：

テレビ・空気清浄機・ドライヤー・冷蔵庫・バスタオル&タオル・くつろぎ着(作務衣)・スリッパ

ほうじ茶・黒糖・生姜湯・海の塩・紅茶・マグカップ・湯呑

(ユニットバス付客室：上記アメニティ + ボディソープ・シャンプー・リンス)

◎ 館内・全客室にWi-Fi(無線LANインターネット接続)を完備しました！

●展望浴室内設置アメニティ：

ボディソープ・シャンプー・リンス・化粧水・ドライヤー・綿棒・コットン(女性用)

※ 歯ブラシ・コーム・ヘアブラシ・化粧品類・ひげそり等をご持参をお願いします。

当施設医学顧問紹介



学校法人加計学園相談役倉敷芸術科学大学 ヘルスピア倉敷医学顧問 医学博士
金政 泰弘 先生[受章]端室中授章 [受賞]山陽新聞賞(学術部門)・三木記念賞(国際貢献)・岡山県文化賞(教育分野)

■略歴

昭和26年	岡山大学医学部卒業
昭和49年	岡山大学医学部教授
昭和62年	岡山大学医学部長
平成 4年	岡山大学名誉教授
平成 5～ 9年	岡山県立大学保健福祉学部長
平成10～17年	玉野総合医療専門学校校長

3泊4日コース体験 60歳 男性

(断食2日目)便がやわらかくなったのに驚いた。
人参ジュースを今後も飲む！白糖から黒糖に変える！
高かった血圧が下がって安定した。
ウエストまわりがすっきりして、ベルトが合わなくなった。
お風呂のオープン時間が早くなったらいい。
また来ます。

2泊3日コース体験 64歳 女性

エステ、フィットネスなど体験でき、2泊3日は短かったです。
きれいな施設でのんびり過ごせました。スタッフの皆様ありがとうございました。

5泊6日コース体験 ご夫婦

《奥様》

宿便でない。空腹感を感じない。日ごろから1日1食、便通3回の生活。
人間ドックできれいな腸とほめられている。
少しだけ、オレンジ色の便が出た。

《ご主人様》

空腹感をあまり感じない。
もう少し泊数がほしい。物足りない感じ。
仕事しながらできるのが良い。

2泊3日コース体験 51歳 女性

つらくて最後まで続けられなかったらどうしようと最初は少し不安でしたが、人参ジュースもとてもおいしいし味噌汁も体にしみわたる位おいしくて、思ったより楽しく過ごせた様な気がします。何よりもスタッフの方が、とても感じが良く、フレンドリーで気軽にお話下さったりしてとても癒されました。お部屋の隅々やジュースや味噌汁、そしてスタッフの方々から気持ちよく過ごしてもらおうという心意気がピンバシ感じられて、体の健康はもちろん心も癒された2泊3日でした。ありがとうございました。また、是非来させていただきます！！

この施設のお問い合わせ

ヘルスピア倉敷 ファスティングヘルス

TEL: 086-444-0885(直)

倉敷芸術科学大学 ヘルスピア倉敷 加計ヘルスアカデミー 6F

〒712-8001

岡山県倉敷市連島町西之浦4141



JRでお越しの場合

- ヘルスピア倉敷最寄り駅/JR新倉敷駅
- タクシー利用の場合/JR新倉敷駅より約15分

自家用車でお越しの場合

山陽自動車道玉島I.C下車後約15分・四国方面からは早島I.C下車後約20分
山陽自動車道玉島I.Cから県道54号・国道2号・県道54号
国道429号を経過し、一般道を太平山トンネル方面へ車10分



※無料駐車場 300台完備



お問い合わせ・ご宿泊予約は

株式会社 **シモデンツーリスト**

086-224-8811 まで