

16時間ファスティングとは？ | やり方から効果まで

6月 30, 2023

最近注目されている、断食を取り入れた身体の整え方の1つ、ファスティングをご存じですか。中でも人気を集めているのは、3食食べて行う16時間ファスティングです。このページでは、16時間ファスティングのやり方や効果をご紹介します。

こちらでCHECK

ファスティングとは？ | 基礎知識からやり方まで紹介

ファスティングとは？ | 基礎知識からやり方まで紹介

最近注目されている、ファスティングをご存じですか。さまざまな効果が期待される身体の整え方の1つです。ファスティングの基礎からやり方までご紹介いたします。

続きを見る

16時間ファスティングとは

16時間ファスティングとは？

一日のうち食事をしてもよい時間を8時間程度以内に設定し、残りの16時間は食事をとらないという、ファスティング方法です。8時間程度以内に、朝食・昼食・夕食の3回の食事時間を決めて、リズムよく食べるようにします。

私たちの身体は、生命維持活動時に足りないたんぱく質などの栄養素を、自らの細胞を分解することによって得る機能をもっています。絶食時には、肝臓では生命を維持するために「オートファジー」と呼ばれる機能が活発に働くことが分かっています。16時間ファスティングは、このような機能などから着想を得たファスティング方法といわれています。1)

ただし、この方法は現在も研究が進められています。体力に自信のない方、体調が良くない方はもちろん、摂食障害をお持ちの方、過去に病歴のある方は行わないようにしてください。

また服薬中で、決まった時間に食事をする必要のある方も実施をしないようにしてください。女性の場合は、妊娠・生理中なども控えるようにしてください。

やり方

食事の時間を決める

食事の時間を決める

まずは、一日のうち食事をしてもよい時間を8時間程度以内に設定します。食事時間は自由なので、空腹が辛い時間を睡眠時間にあたるようにすることもできます。

8時間程度以内に、朝食・昼食・夕食の3回の食事時間を決めて、リズムよく食べます。

生活のリズムと合わない場合は無理をせず、食事をしてもよい時間を12時間に伸ばすなど、取り入れやすい方法を試します。

食事可能時間は自由に選択できますが、時間栄養学の観点では、朝食は身体が目覚めるために重要な存在とされています。また、体内リズムを整える観点からも、3食の時間をそれぞれ設定し、継続することが大切です。(2)

筋トレなどの運動をする

筋トレなどの運動をする

食事をとらない時間は、たんぱく質をはじめ、身体の維持に必要な栄養素は体内にあるものが使用されます。そのため、筋肉量などが低下しやすくなります。適度な筋トレなど運動をしましょう。

また、老廃物の排出を助けるためにも、腸のぜんどう運動を促す運動を取り入れると効果的です。腸の周囲の筋肉を鍛えるスクワットなどは比較的簡単です。ただし、過度なトレーニングは避けてください。

飲み物を摂取する

飲み物を摂取する

食事をしない時間の水分補給も忘れずに行います。その際、消化・吸収が必要となる市販のスムージーをはじめとした糖分添加のドリンクは控えます。

期間

まずは、週に1度でも良いので、継続することが大切とされています。継続することで体内リズムを整えるのが良いとされています。

効果

ファスティングは、胃腸をはじめとした内臓が消化・吸収活動をせず休まることで、老廃物や毒素を排泄する働きが強化されるといわれています。そのため、デトックス効果や腸内環境を整える効果を期待して実施されることが多い、身体の整え方です。

腸内環境が整うことから腸活と同じ効果も期待できるため、腸活の1つとして取り組む人も。共通する効果は、免疫力の向上や肌荒れの改善などが挙げられます。また、睡眠に作用する「セロトニン」などのホルモンの分泌にも良い影響を与えるとされています。

ファスティングで得られるとされる、さまざまな効果をご紹介します。

デトックス効果で腸内環境が整う

老廃物や毒素を排泄する働きが強まり、腸内環境が整うといわれています。

ファスティング中、消化吸収に使われていたエネルギーは、体の修復や疲労回復などに回されると考えられています。その一環として、体内に滞っていた便や不要なものを排出する働きが活発になり、腸内環境が整うと考えられます。

また、絶食などによる栄養飢餓状態で起きるオートファジーには、栄養源のリサイクルや細胞内で過剰なものの、有害なものを分解する機能をもっているといわれています。3)

免疫力アップ

ファスティングによって腸内環境が整うと、善玉菌の働きが活発になるといわれています。

整った環境内にいる、善玉菌体を構成する物質には、体の免疫機能を高め、血清コレステロールを低下させる効果も報告されています。4)

肌荒れの改善

ファスティング中は、ニキビや吹き出物などお肌のトラブルの原因になる有害物質や老廃物の排出が減ることで、肌荒れの改善につながるとされています。内臓の調子を整えることは、美肌を手に入れるためにも重要なことといわれています。

こちらもCHECK

腸活で美肌を手に入れる5つの方法の画像

腸活で美肌を手に入れる5つの方法

腸活と美肌は密接に関係しています。肌荒れ・吹き出物などの肌トラブルは、腸内フローラ（腸内環境）が乱れているせいかもしれません。そこで、美肌を目指すために実践したい5つの腸活方法についてご紹介します。

続きを見る

16時間ファスティングは痩せない？

16時間ファスティングをダイエット目的ではじめたけれど、痩せないからやめてしまったという方もおられるのではないのでしょうか？

16時間ファスティングは、食事のリズムを整えることで自律神経が整うことや、内臓や細胞の排出機能が高まることで、ダイエットを促進する効果が期待できるとされています。

ただし、この効果は、あくまでも適正なカロリーを守ったバランスの良い食事を決まった時間に食べる必要があります。そのため、ファスティング実施時には、食事の内容・時間を見直すことも重要とされています。

16時間ファスティングは痩せない？

また、絶食時間中は、体内の栄養素が分解されます。その際、筋肉も分解対象となってしまうため、筋トレが必須とされています。筋肉量が落ちると、エネルギーを消費しにくい体質になってしまうともいわれています。

16時間ファスティングの効果を最大限活かすためには、健康的な食事と適度な筋トレをしっかりと実施することがポイントといえます。

プロテインや食物繊維を活用

たんぱく質の摂取目安は、成人で約50g程度とされています。(5)

食材で例えると、鶏もも肉皮つき100gで17.3g、卵中1個8.6g。パンやラーメンなど、炭水化物中心のメニューが中心の食生活では、必要なたんぱく質を摂取できず、筋肉量が落ちる原因に。絶食中は、筋トレも実施するので、筋肉量を維持するために摂取が必要な栄養成分です。

また、現代の食生活で不足しがちな食物繊維も、健康的な食事に欠かせない栄養成分です。食事からの摂取が不足している場合は、粉末のプロテインや食物繊維を牛乳などにプラスする方法が簡単です。

規則正しくバランスのよい食生活を送る

16時間ファスティングは、内臓を休めることで身体の排出機能の強化などからメリットを得る、身体の整え方の1つです。現在も研究が進められている方法ですので、ご自身の体調と相談の上実施ください。

規則正しくバランスのよい食事を摂ることと、体の機能を高めることが両立できる、16時間ファスティングを健やかな毎日を維持するための一助として取り入れてみてください。

参考

(1 オートファジーノーベル賞を受賞した大隅栄誉教授の研究とは

<https://www.titech.ac.jp/news/2016/036467>

(2 食品・栄養成分と生体概日リズムの相互作用に関する研究

国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構/食品総合研究所 主任研究員 大池秀明

https://www.jsbba.or.jp/wp-content/uploads/file/award/2016/award_2016_oike.pdf

(3 オートファジー始動装置の構築メカニズムを解明東京工業大学ニュース

<https://www.titech.ac.jp/news/2016/035717>

(4 腸内細菌と健康 厚生労働省e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>

(5 日本人の食事摂取基準 厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.h
tml](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html)