

導入期～断食期～回復期

2日間

3日間

2日間

〈 食事と栄養素と飲み物 〉

7社の厳選した製品により、
全ての栄養素を栄養補助食品もしくは液体で補えるようパッケージ

やる理由を明確に

-
-
-
-
-
-

期間中の注意事項

- 摂取プログラムはあくまで目安であり、生活習慣や運動習慣によって、糖質やタンパク質摂取量を豆乳やあまさけで調節してください。
- シェイクやあまさけは常備し、少しずつの摂取をお勧めします。
- あまさけ、無調整豆乳は冷蔵庫で保管。
- 期間中のたばこ、アルコール、カフェイン摂取は控えてください。
- 熱すぎるもの、冷たすぎるものは控えてください。
- 夕食は、可能な限り寝る4時間前に摂取してください。
- 早寝（22時前就寝）早起きを心がけてください。
- 半身浴を心がけてください。（発汗、副交感神経優位）
- 日常に適度な有酸素運動を意識してください。
- お部屋のお掃除を心がけてください。
- 医薬品や他社製品を服用する場合はご相談ください。
- 無理をせず、身体の変化に向き合い、何かあれば坂田までご連絡下さい。



**Douglas
Laboratories®**

アメリカの医師が予防医学で使用する
世界40カ国で愛されているサプリメントメーカー
日本国内実績
(医療機関約700施設、調剤薬局等1000施設)

業界初！
分子栄養学に基づいた
7days fasting サプリメント



薬を勧めない薬剤師として、予防医学事業を10年
オーダーメイドのカウンセリング3000名以上
セミナー受講生延べ10000名以上
ファスティングサポート2000名以上
科学的根拠に基づいたファスティングプログラムを監修

1～2日目（導入期2日間）

（朝）通常通り（和食）＋ベース1袋＋アシスト①1袋

（昼）通常通り（和食）＋ベース1袋

（夜）豆乳300mlとあまさけ100mlを足して、

プロテイン1さじを加えてシェイクして飲む

※お好みで有機黒大豆香琲 or プレバイオファイバー

ベース1袋＋アシスト②1袋

※ 漢方茶きんきん茶 1日1包500ml～1000ml

野菜、果物、発酵食品を増やす
卵、大豆製品、海藻サラダお勧め
加工食品・肉はなるべく禁止
カフェイン、アルコール禁止

ビタミン・ミネラル・食物酵素・抗酸化物質

ベースサプリ

Base supplement 21 Packs

7 days Fasting Foundation



Dietary Supplement

栄養機能食品(ビタミンC)

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

Somelife

Vegan

Vegetarian foods

non-GMO

For your safety and healthy life...

Certified

GF Gluten Free for the people who cannot take it...

Gluten-Free

AES

Patent #7,235,390
Patented system increasing nutrient bioavailability.

栄養成分表示(3包24粒(21.234g)当たり)

エネルギー 60kcal、タンパク質 3.78g、脂質 1.32g、炭水化物 9.9g、食塩相当量 0.063g、ビタミンC 135mg、ビタミンD 22.5 μ g、ビタミンE (ミックストコフェロール) 31.5mg、ビタミンB₁ 9.0mg、ビタミンB₂ 9.0mg、ナイアシン 27mg、パントテン酸 27.0mg、ビタミンB₆ 9.0mg、ビタミンB₁₂ 45.0 μ g、葉酸 900 μ g、ビオチン 900 μ g、カルシウム 731.25mg、鉄 9.0mg、マグネシウム 180mg、亜鉛 13.5mg、セレン 18 μ g、マンガン 4.5mg、クロム 450 μ g

ベータカロテン 21,225 μ g、ビタミンC/パルミテート 795mg、トレースミネラル 23mg、シトラスバイオフィラポノイド 75mg、ルチン 75mg、ピクノジェノール 6mg、ケルセチン 3mg、エキナセア抽出物 3mg、大豆発酵抽出物 1,200mg、ケルプ抽出物 180mg、特別ブレンド-1 450mg、(以下を含む、大麦若葉粉末、アルファルファ粉末、クロレラ粉末、ヒマワリ種子粉末、イヌハッカ粉末、アセロラ果実粉末、ケルプ粉末)、AESブレンド-1 69mg、(以下を含む、大豆発酵抽出物)、AESブレンド-2 645mg (以下を含む、カルシウム、マグネシウム、トレースミネラル、亜鉛、マンガン)、特別ブレンド-2 1,305mg、(以下を含む、アカブドウ抽出物、ザクロ抽出物、マンゴスチン抽出物(2%ガンママンゴスチン)、ブロッコリ加工品(50%I3C)、ココア粉末(40%ポリフェノール)、ビルベリー抽出物、グレープフルーツ抽出物(3%ナリンギン)、トマト加工品(6%リコペン)、ニンジン加工品(20%カロテノイド)、ラズベリー抽出物)、AESブレンド-3 135mg (以下を含む、大豆発酵抽出物、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、マンガン)特別ブレンド-3 945mg (以下を含む、ミルクシスレ粉末(80%シリマリン)、レッドクローバー加工品(20%イソフラボン)、ベニバナ加工品、オオバコ種皮粉末、アラビアゴム粉末(40%ポリフェノール)、ウスベニタチアオイ加工品、タンポポ粉末(25%イヌリン)、ガーリック粉末、オウレン葉粉末(20%カロテノイド)、ゴボウ加工品(1%クロロゲン酸)、ショウガ加工品、ケルプ加工品)、AESブレンド-4 195mg (以下を含む、大豆発酵抽出物、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、マンガン)



アシストサプリ

Assist supplement 14 Packs

7 days Fasting Foundation
GMP CERTIFIED

Dietary Supplement

栄養機能食品(ビタミンB₁)

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
ビタミンB₁は、炭水化物からのエネルギー産生と皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

Somelife

Assist 1 朝食後

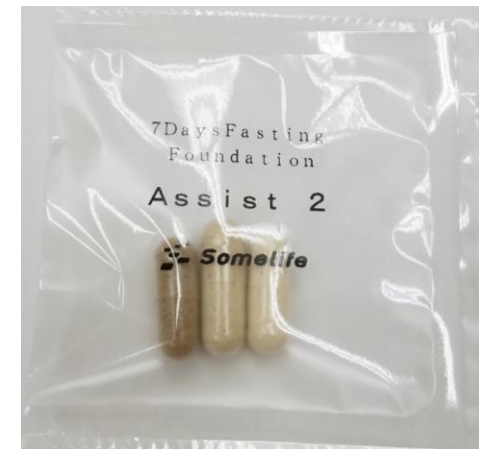
栄養成分表示(1包6粒(4.23g)当たり) エネルギー 18kcal、タンパク質 0.4g、脂質 1.6g、炭水化物 0.6g、食塩相当量 0.02g、ビタミンD 25.0 μ g、ビタミンE 268.0mg、ビタミンB₁ 25.0mg、ビタミンB₂ 25.0mg、パントテン酸 25.0mg、ビタミンB₆ 25.0mg、ビタミンB₁₂ 25.0 μ g、ビオチン 25 μ g、葉酸 100 μ g

ナイアシンアミド 25mg、イノシトール 50mg、コリン 25mg、魚油抽出物 1,250mg(以下を含む、EPA 600mg、DHA 400mg)、L-カルニチン 250mg、アルファリポ酸 100mg、コエンザイム Q10(還元型) 30mg

Assist 2 夕食後

栄養成分表示(1包3粒(1.59g)当たり)	
エネルギー	18 kcal
タンパク質	0.5 g
脂質	0.02 g
炭水化物	0.6 g
食塩相当量	0.003 g

特別ブレンド-1 40億CFU(以下を含む、Lアシドフィルス 11.5億CFU、L.ラムノサス 19.25億CFU、L.ラクティス 2.75億CFU、B.ロンガム 2.75億CFU、B.ビフィダム 2.75億CFU、S.サーモフィラス 1.5億CFU)、特別ブレンド-2 210mg(以下を含む、フラクトオリゴ糖、アカニレ樹皮抽出物)、緑茶抽出物(50%ポリフェノール) 100mg、緑茶抽出物(非標準化) 100mg、サイリウムハスク 500mg



タンパク質 (アミノ酸)

栄養成分表示/3さじ(66.9gあたり)

エネルギー	255.6 kcal
タンパク質	57.12 g
脂質	0.6 g
炭水化物	5.34 g
ナトリウム	107.1 mg
(食塩相当量 0.272g)	
カルシウム	60 mg
カリウム	375 mg

アミノ酸プロフィール (1スcoop/66.9g中)

L-アラニン	2820 mg
L-アルギニン	1245 mg
L-アスパラギン	6345 mg
L-シスチン	1440 mg
L-グルタミン	8760 mg
L-グリシン	975 mg
L-ヒスチジン	1185 mg
L-イソロイシン	3720 mg
L-ロイシン	6225 mg
L-リジン	5160 mg
L-メチオニン	1215 mg
L-フェニルアラニン	1785 mg
L-プロリン	3975 mg
L-セリン	2805 mg
L-スレオニン	4080 mg
L-トリプトファン	975 mg
L-チロシン	1755 mg
L-バリン	3375 mg

7 days Fasting Foundation



Whey Protein
ホエイプロテイン

Dietary Supplement

Somelife

Protein **446**
gram

プロテイン

※スプーンが入っています



麴だけでつくったあまさけ

Koji dakede tsukutta Amasake

株式会社 八海山

酒造りで培った技術で麴をコントロールし
すっきりとした上品な味わいに仕上げました。

砂糖を使わず、米のでんぷんを糖化させて自然な甘さを引き出したあまさけです。酒造りにおいては麴は酒の味と品質にとって最も影響の大きい要素のひとつですが、その酒造りに用いる麴と同じ製造技術で造られた麴を使用しています。60%まで米を削り雑味成分を抑えた麴から生まれるすっきりとした上品な味わいのあまさけです。あまさけは温めて冬の飲み物とする以外に、江戸時代から冷やして夏場の滋養強壮としても親しまれている伝統食品です。

原材料 米麴 (国産米)

保存方法 要冷蔵

栄養成分 (100gあたり)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	1,3g
脂質	0,1g
炭水化物	24,8g
ナトリウム	1mg



825g

豆乳の効果

コラーゲンやヒアルロン酸の生成、肌の保湿力強化
髪乾燥、パサつきを押さえ、潤いを与える
皮脂の酸化防止をサポート
メタボリックシンドロームの解消
生理不順の改善、更年期障害、乳がん、骨粗鬆症予防
便秘の改善
基礎代謝低下を防ぐ

栄養成分 (200mlあたり)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	9,2g
脂質	5,1g
炭水化物	3,5g
ナトリウム	11mg
ビタミンE	0,8g
鉄	1,3mg

1週間

1リットル×4本

* 自己購入してください。



 Somelife

PRE BIO FIBER

プレバイオファイバー

FIBER
ファイバー



45 PACKS

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

<目安量>



1日1~3パック



大切な腸内環境のために

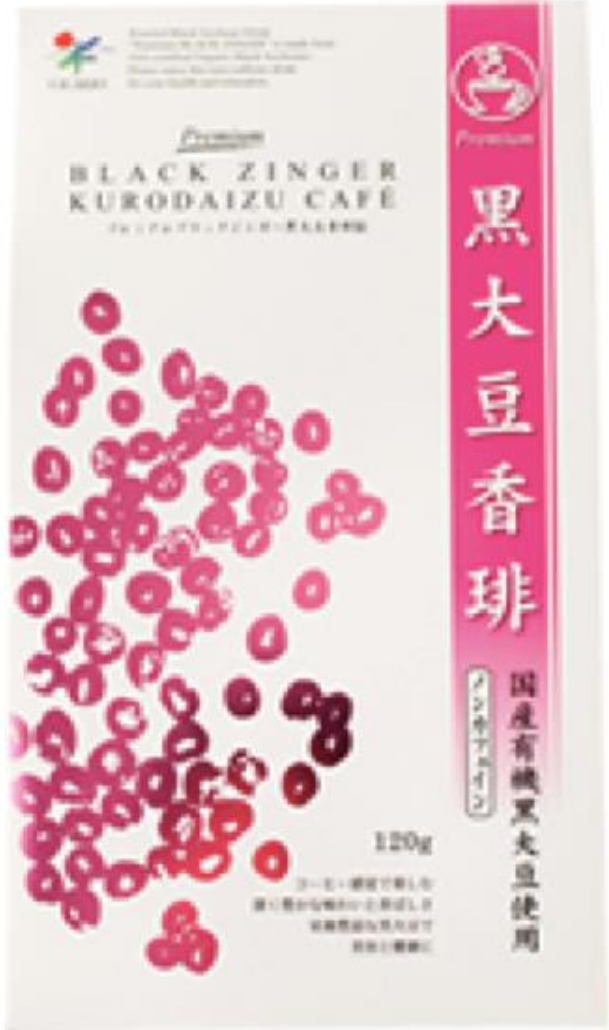
手軽に美味しく、良質な水溶性食物繊維をしっかり補給し、コレステロールや糖質の腸内からの吸収を妨げ、血清コレステロールや血糖の上昇を抑える作用があります。また、腸内細菌の発酵を受けやすく、乳酸菌などの有益菌を増やして腸内環境を改善します。

プレバイオファイバー

名称：食物繊維含有食品

参考小売価格 ￥9,000（税別） 1箱45パック

国産有機黒大豆香琲 (ノンカフェイン)



3～5日目（断食期3日間）

- (朝) 豆乳300mlとあまさけ100mlを足して、
プロテイン1さじを加えてシェイクして飲む
ベース1袋+アシスト①1袋
- (昼) 豆乳300mlとあまさけ100mlを足して、
プロテイン1さじを加えてシェイクして飲む
ベース1袋
- (夜) 豆乳300mlとあまさけ100mlを足して、
プロテイン1さじを加えてシェイクして飲む
ベース1袋+アシスト②1袋

- ※ お好みで有機黒大豆香琲orプレバイオファイバー
- ※ 漢方茶こんこん茶
1日1包500ml～1000ml
- ※ 海塩（1日数回摂取）

2包



導入期

均緊茶 きんきんちゃ

※代謝（凸凹をなくす）

はとむぎ、銀杏葉、エゾウコギ、熊笹、生姜、紅花

3包



断食期

魂建茶 こんこんちゃ

※排泄（魂を立て直す）

ルイボス、がじゅつ、菊イモ、麻子仁、ドクダミ、女貞子

2包



回復期

還環茶 かんかんちゃ

※吸収合成（環に還る）

おから茶、大棗、山査肉、紫蘇葉、生姜、紅参、明日葉

石川県能登半島沖の海水100%を使用。
40℃程度の低温で、ゆるやかに結晶させた塩を、
短時間手で炒って、乾燥させた塩の粒です。

ナトリウムは主に細胞の外側に存在し、血圧の調節、酸の中和、神経の情報伝達、栄養素の吸収・輸送などにかかわっています。

ナトリウムは、消化された栄養素が小腸から血液中に溶け込む手助けもしています。

塩の働きの一つに、「殺菌作用がある」というものがあります。

塩分の1日の目標摂取量は、成人男性では8g未満、成人女性では7g未満

栄養成分
(100gあたり)

エネルギー	
0kcal	
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
ナトリウム	35000mg
カリウム	47mg
マグネシウム	295mg
カルシウム	527mg



断食期エネルギー源

3食あたり：（あまさけ300ml+プロテイン3さじ+豆乳900ml）

エネルギー	1 0 0 8 kcal
炭水化物	9 5、 7 g
タンパク質	1 0 4、 1 g
脂質	2 4、 0 g

（植物性45,3g：動物性57g）

6～7日目（回復期2日間）

(朝) 生フルーツ、生野菜、大根おろし
ベース1袋+アシスト①1袋

(昼) 薬膳粥+ベース1袋

(夜) 豆乳300mlとあまさけ100mlを足して、
プロテイン2さじを加えてシェイクして飲む

※お好みで有機黒大豆香琲 or プレバイオファイバー

ベース1袋+アシスト②1袋

※ 漢方茶かんかん茶 1日1包500ml～1000ml



よく噛む、味わう

生緑黄色野菜（ドレッシング禁止、海塩可）

生フルーツ（2個まで）、豆腐、納豆など

カフェイン、アルコール禁止

8日目（回復期3日目）

（朝）生フルーツ＋生野菜

（昼）和食

（夜）和食

☆食事で補いきれない最低必要限の補助食品を継続する

☆プロテインの置き換え食を、数食に1回継続する

よく噛む

卵、大豆製品、海藻サラダお勧め

加工食品・肉はなるべく禁止

カフェイン、アルコール禁止

回復薬膳粥



- 白米** 新潟産コシヒカリ使用
- 黒米** 酸化を 방지、視覚機能を改善するアントシアニン配合。胃腸を丈夫にし、虚弱体質の改善など滋養強壮に効果があり、皮膚を滑らかにし、髪の毛は黒くなり、若返りに効果。
- 緑豆** 便秘や腸内環境を改善する食物繊維配合。癌や動脈硬化、糖尿病の予防、貧血や疲労回復に効果。
- はと麦** 代謝機能と消化機能を高め、肌荒れや乾燥肌の改善、美肌効果、いぼとり効果、むくみの改善（利尿作用）、アトピーに効果。
- きび** 抗酸化作用があるポリフェノール配合。皮膚の炎症を予防、美肌・毛穴改善効果。
- 棗** 冷え・むくみ・貧血・便秘や下痢の解消や婦人病・婦人強壮に効果。
- 蓮の実** 疲労回復、むくみ、婦人病の予防、胃腸の機能を高める効果。
- 枸杞の実** 女性の月経前症候群、更年期症状の予防や緩和に効果、眼のトラブル、貧血、滋養強壮に効果。
- 水** 250～300mlと混ぜ、炊飯ジャーのおかゆモードで炊いてください。

※お好みで、海塩、あまさけ、味噌を加えてお召し上がりください。



lifepak nano EX





DANJIKIスケジュール

- DANJIKI前
 - 人生のリセット：決断
 - 1週間の期間決めと測定日時決め（前と後）
 - 環境作り：予告や職場や家族や友人の協力
- DANJIKI中
 - セルフイメージ
- DANJIKI後
 - 1週間の結果の検証
 - 1ヶ月ごとの体質改善プランの計画
 - 6ヶ月後のライフスタイルチェンジを目指す！

**1週間で生まれ変わったら、
あなたは何をしたいですか？**



Changes