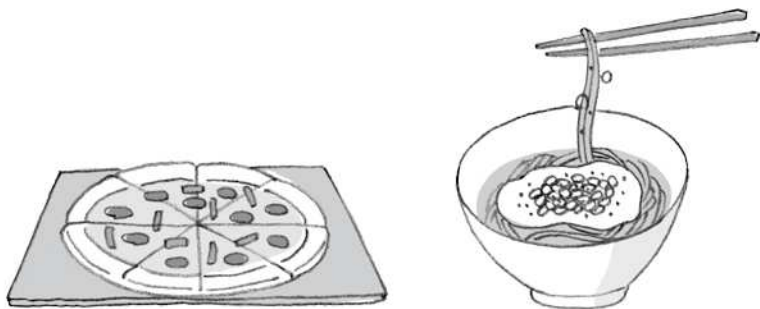


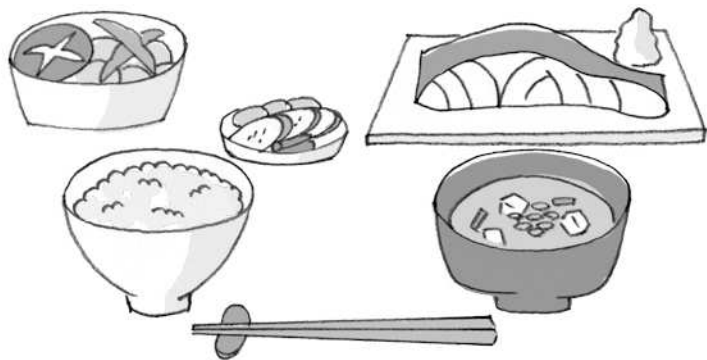
### 昼食

とろろそばに七味唐辛子とネギを存分にふりかけたもの  
(そばに飽きたら、うどん、魚介のパスタ、ピザ……などでも可)



### 夕食

アルコールを含めて、何を食べても可  
ただし、和食や地中海食がベター



### 朝食

- ①生姜紅茶：黒糖またはハチミツを入れた紅茶1～2杯  
(すりおろした生姜を加えるとさらによい)  
または、
- ②人参リンゴジュース：人参2本、リンゴ1個をジューサーにかけて作った生ジュースをグラス2杯  
または、
- ③生姜紅茶1～2杯と人参リンゴジュースを1～2杯



これまで小生が患者さんや周りの人々に推奨して、絶大なる支持を得ている「1日の食事のしかた」(16時間断食のやり方)について、以下に具体的に述べてみます。



## 石原式16時間断食のやり方