

2021年12月16日

各 位

株式会社ファーストキャビンHD

代表取締役社長 米良 浩幸

今話題の「16時間断食」提唱者 青木医師とファーストキャビンHDが業務提携 働きながら気軽に都心のホテルで行うファスティングプランを開発

株式会社ファーストキャビンHD（本社：東京都港区、代表取締役社長：米良浩幸）は「16時間断食」の提唱者である、あおき内科・さいたま糖尿病クリニックの青木厚医師と業務提携し、平日でも気軽にホテルでファスティングができる宿泊プランを開発することを発表します。2022年2月にリニューアルオープンする「ファーストキャビン市ヶ谷」で販売を予定しています。



ファーストキャビンは、飛行機のファーストクラスをイメージしたコンパクトホテルで、手軽に都心に泊まる賢い選択で時間を生み、お客様の心と身体が充実する「STAY SMART」をコンセプトに、東京、大阪、福岡などの主要都市に展開しています。

この度、働きながら都心のホテルで取り組める健康法として「ファーストファスティング-青木式16時間断食プラン-」を開発することを発表します。コロナ禍の健康意識の高まりを受けて話題となっている「16時間断食」をホテルに泊まりながら無理なく実践できる宿泊プランです。滞在中は完全な断食ではなく、お腹が空いた時は我慢せず食べられる「レスキュー食」としてナッツバーやデトックスウォーターなどをご用意。リフレッシュ効果のある大浴場を備え、本の読み放題サービスや筋トレプログラムを提供するなど、空腹を忘れるコンテンツも充実しています。

プランを監修する青木医師は2021年上半期ベストセラー書籍『「空腹」こそ最強のクスリ』の著者であり、ダイエットに加え健康効果も実感できると話題の「16時間断食」の提唱者です。1泊から利用できる手軽さを特徴としながらも、しっかりと効果が感じられるプランを目指しています。

本プランは2022年2月にリニューアルオープンする「ファーストキャビン市ヶ谷（※）」で展開し、販売開始は開業後を予定しています。

※ホテル詳細はこちら：<https://first-cabin.jp/hotels/33>

■プラン監修 青木医師コメント

ファスティングや断食は一般的にハードなイメージが根強く、もっと日常に気軽に取り組めるものであるべきだと感じていました。自宅では続かない人もホテルに1泊するだけで実践できれば、日々の生活の中にストレスなく取り入れられると思います。

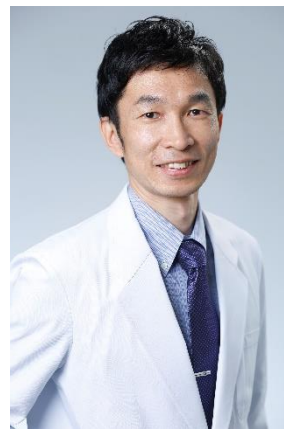
■16時間断食とは

1日の中で食事をとらない時間を16時間連続で作るだけで、体重が減少し、体の不調が改善する健康ダイエット法。2016年にノーベル生理学・医学賞を受賞した「オートファジー（※）」の研究をもとに生み出された方法。オートファジーを働かせるためには連続して16時間以上の空腹の時間が必要だが、睡眠時間を入れれば無理なく行えるため、多くの著名人が実践し効果を実感している。

（※）古くなった細胞を、内側から新しく生まれ変わらせる体の仕組み

■監修医師 青木 厚（あおき あつし）

医学博士。自治医科大学附属さいたま医療センターなどを経て、あおき内科さいたま糖尿病クリニックを開設。糖尿病、高血圧など生活習慣病が専門。自ら舌がんを患うも完治。医師としての経験、患者であった時の体験を基に執筆や講演を行い、メディア多数出演。著書『「空腹」こそ最強のクスリ』（アスコム）はベストセラーとなる。



株式会社ファーストキャビン HD 会社概要

代表者：代表取締役社長 米良 浩幸
所在地：東京都港区北青山二丁目7番9号
会社設立：2019年4月
資本金：14億円（資本準備金含む）
事業内容：コンパクトホテルの運営及びフランチャイズ本部

本リリースに関する問い合わせ先

問合せ先：広報 西島 TEL 03-6432-9371 E-mail marketing@first-cabin.jp
URL：www.first-cabin.jp