

※【】内検索キーワード

【新潟県、管理栄養士、ファスティングマイスター】

・県内で同業者はいない。

【新潟県、整体、ファスティング】※資料1

燕三条をはじめ、県内では実店舗を構えている所がある。(三条、燕、吉田エリア)

HP訪問するが、ファスティングメニューを大々的に押しているわけではない。※あくまでサロンの施術がメインである。

燕三条駅前の整体店から同協会((一社)分子整合医学美容食育協会ファスティングマイスター学院)の支部があることがわかる。

(燕三条駅前支部) 整体院 晴々

【ファスティング体験者 年齢】※資料2

岡山県の宿泊施設(ファスティングヘルス)のアンケート調査見つかる。ファスティング実施の比率としては以下の通り。

・男女比「2:8」 年齢層「30～50代」

【ファスティングのきっかけ 統計】※資料3

・個人ブログの体験が多いが傾向としては、体質改善、体調不良、肌トラブル、ダイエット、留学による食事変化等。

※最近は妊活へも取り入れている傾向がある。

・友人がやっていたから、周りの勧め

・ダイエット、仕事のパフォーマンスアップ

・美容のため

【宿泊型ファスティング】資料4

・胎内市・王様の断食、長野・FRC、岡山・ヘルスピア倉敷、群馬・ホテルクアビオ、和歌山・HOTEL HOLISTIC RESORT

群馬・アイランドホテル&リゾート那須等ある

【第二課題】調査資料

■ 燕三条駅前支部



大人が泣いているのを見たことはありますか？
私は、お仕事柄お客さんの本心に悩んでいる事を詳しくお聞きします。その中である女性が
「私は不妊で、、、ずっと不妊治療をしていますが出来ません。このままずっと子供が出来ないのを考えると、、、」
彼女は肩を震わせながら泣いていました。今の日本では、不妊治療を受けている女性の割合が世界でNO1です。しかし、成功率はワーストNo1です。
衛生的にも、技術的にも日本はとても発展していますが、なぜこのような事が起こっているのか？僕の行き着いた答えは「食」でした。
以前よりも糖尿病や脳卒中、がん、精神障害を伴った子供の割合がどんどん増加しています。
そんな状況も、粗悪な食に原因があるのではないかと多くの研究家が論文発表をしています。
食品添加物や残留農薬を0にすることはできません。だからこそ、ミネラルファスティングが必要だと感じています。少しでも周りにいる大切な人を守っていくため、笑顔にしていくなために、まずは僕自身が行動しなければいけないと思っています。
1人でも多くの人を幸せにするという使命を持って奮闘していきます！

【支部情報】

燕三条駅前支部 支部長 小田嶋庸介
・エキスパートファスティングマイスター
・理学療法士
・スポーツシューフィッター（ボドログ）
・認定心理士
・ノルディック指導員
・アロマアドバイザー

整体院 晴々 挨拶



私は自分の施術を通し、日常生活の一部である寝返り、起き上がり、洗濯物を干す、トイレへ行く、散歩をするなどの動きが痛いによってどうにも辛いという方を助けていきたいという想いがあります。
苦しい想いをしている方へ愛を持って寄り添い、笑顔を取り戻すことこそがこの仕事のやりがいです。

整体院 晴々 院長：小田嶋 庸介 YOUSUKE ODAJIMA

- ・国家資格所持(理学療法士)
- ・認定心理士
- ・スポーツシューフィッター(ボドログ)
- ・アロマアドバイザー
- ・ノルディック指導員

東京の病院では入院患者様及び外来患者様のリハビリテーションに従事。脳卒中・骨折・心疾患など多岐に渡る症状に対し、在宅復帰を目指し日々奮闘。
現在は、大好きだった祖父の酷い腰痛を見た経験から、腰痛に本気で悩んでいる方の根本的な改善に取り組む。

あなたは、こんな悩みはありませんか？

1つでもあてはまるなら「整体院 晴々」がお役に立えます



- ✔ CTやMRIを撮っても「特に異常ありません」と言われ湿布や薬を出されただけ
- ✔ マッサージ・接骨院・整形外科など色々な所に行ったけど結局変化なし
- ✔ この慢性腰痛が酷くなったらどうしようと不安がある
- ✔ 趣味の温泉や旅行を思いっきり楽しみたい
- ✔ 自分にあった病院に巡り合えていない
- ✔ 足の痺れが出てきて、長い距離が歩けない
- ✔ お金や時間を無駄にしたくない
- ✔ 家族に迷惑をかけたくない



資料1 整体院 晴々

記入者

三師卓巳

ホディリンバ

◎リンバマッサージで老廃物をデトックス！

リンバマッサージ	★美容健康コース（100分）	全身 ¥8,700
・ハーフA（脚/お腹/背中/腕）		60分 ¥5,600
・ハーフB（背中/デコルテ/腕/フェイシャル）		70分 ¥6,600

◎めぐりが気になる方におすすめ♪

リンバマッサージ	★痩身コース（120分）	全身 ¥15,400
・ハーフA（脚/お腹/背中/腕）		80分 ¥10,000
・ハーフB（背中/デコルテ/腕/フェイシャル）		90分 ¥11,100
★部分痩せコース（各20〜30分）		お腹 or 脚 ¥3,000
★オプション（15分）		各部位 ¥1,500



フェイシャルリンバ

リンバを流してすっきりフェイス！
配合成分に徹底してこだわった無添加のメイキングジェルを使用。引き締め、保潤効果は抜群です。
リンバマッサージにツボ押しを交えた手法でジェルの効果を最大限に生かします。



◎お肌のたるみが気になる方に

リンバマッサージ	★リフトアップコース（50分）	¥3,900
リンバマッサージ	★リフトアップ&デコルテコース（60分）	¥4,900 (3回券 ¥12,500/税込)

◎トラブルお肌の改善に

リンバマッサージ	★免疫アップコース（60分）	¥4,900 (3回券 ¥12,500/税込)
----------	----------------	----------------------------



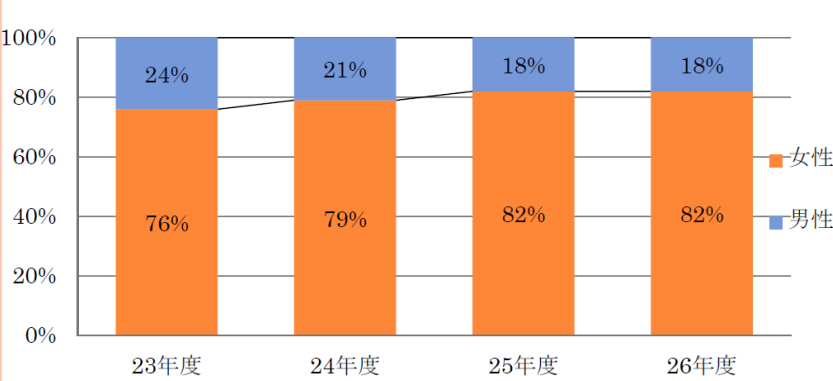
遠赤外線ドームコース

お客様に合わせて苦しくない温度で15分〜30分ほど入っていただくだけで全身の皮脂腺からの汗で老廃物（有害物質・ダイオキシン等）をさっぱりと流せ



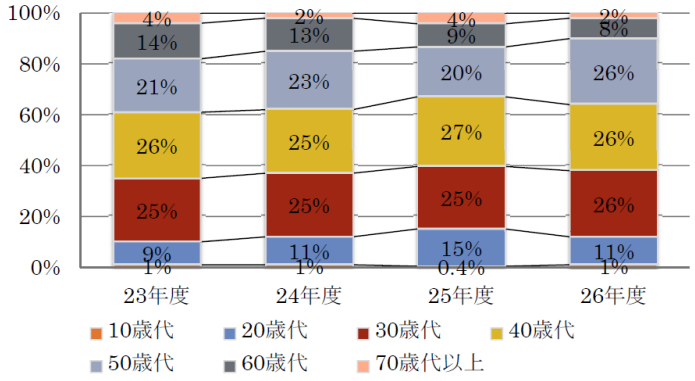
資料1 T市美容サロン A店 サロンメニュー

ファスティングヘルスのお客様①（男性・女性比率について）



圧倒的に女性のご利用が多い状況です。
女性が1名様でお越しになるケースが最も多いです。

ファスティングヘルスのお客様②（利用者年齢層について）



年齢層の構成比は、30歳代～50歳代の方が中心で、
全体で7割以上を占めています。

★ ファスティング体験で、どのような変化を感じましたか？

- ★ 身体が温まりやすくなった。空腹を気持ちよく感じるようになった。頭のコリが緩んでいくようなストレスの軽減を実感しました。（5泊6日実施 女性）
- ★ 毎日幸福に暮らしているはすなのに、ここへ来て見ると、このリラックス感は何なんだ？と大変意外でした。体重は2.5kg減りますますかな。（5泊6日実施 女性）
- ★ 2泊3日だったので、体に大きな変化はなかったのですが、全く苦痛なく、むしろ体調良く過ごすことが出来ました。今まで自身が食べ過ぎていたんだなーと実感し、帰宅後も食生活に気を配っていきたいと思います。（2泊3日実施 女性）
- ★ 意識の変化。普段ならお腹が少し空いただけで、大変大変何か食べなきゃと思うけど、今回『グー』とお腹が鳴ると、『健康な証拠』と思えるようになった。（3泊4日実施 女性）
- ★ 血圧が下がりました。高血圧の薬を服用していますが、ために服用せず今回ファスティングしました初日の夕方に170/99あった血圧が、3日目の朝には129/78と正常値に下がりました。体重は約3kg減です。（2泊3日実施 男性）
- ★ いつも食べ物に囲まれた生活から離れても、ストレスなく過ごすことが出来たことは、自分でも信じられない。精神的にもリセットされた感じがする。これからも続けたいと思う。（3泊4日実施 女性）

他

資料2 岡山県宿泊施設 F アンケート調査より

岡山県 > 倉敷・総社・玉野・笠岡
ヘルスピア倉敷



1位にランクインした岡山県の「ヘルスピア倉敷」では人参ジュースを食事のメインとしたファスティングプランを体験することができます。提供直前に有機人参と減農薬リンゴを絞った飲みやすい味わいのジュースのため無理なく摂取することができます。また、1日1回ラドン温浴を無料で行うことができるため、デトックス効果を高めることができます。プランでは滞在日数に応じてストレッチ講座やヨガ講座、ウォーキングなどのプログラムを組み込むことで退屈せずに効果的にファスティングを行うことができます。ファスティング中は血圧チェック等で体の状態を定期的に確認し、体調管理についてのアドバイスを宿のスタッフから受けることもできるため初心者でも参加がしやすい環境です。宿泊者からは「こちらのファスティングはニンジンジュースでカロリーもある程度とるので、大きな空腹感なく、楽に行えました。ヨガやストレッチもあり、ラドン温浴は気持ちよかったです」との声が寄せられました。

ヘルスピア倉敷



和歌山県 > すさみ・串本・勝浦 > 太地温泉
HOTEL HOLISTIC RESORT



3位となった「HOTEL HOLISTIC RESORT」ではファスティング経験の有無に応じたファスティングプランが複数あり、初心者向けの2泊3日のファスティングプランでは無農薬野菜を使った準備食や回復食、ジュースやスープなどを摂取しながら初めてでも無理なくファスティングを行うことができます。また、プランには医師による問診や栄養管理士のサポートも含まれているため、アドバイスを受けながら個人の体調に合わせてファスティングを進めることができます。そのほか、太極拳・ストレッチ・ウォーキングなどのアクティビティへの参加や源泉かけ流しの温泉での入浴、YOSA（ハーブ蒸しサウナ）の利用などファスティングの効果を高めるオプションメニューやサービスの利用ができます。

HOTEL HOLISTIC RESORT



群馬県 > 草津・白根 > 草津温泉
草津温泉 ホテルクアビオ (Hotel KURBIO)



2位にランクインした群馬県の「草津温泉 ホテルクアビオ (Hotel KURBIO)」のファスティングプランでは、有機ニンジンジュースと手作り梅干し、三年番茶を基本のメニューとして摂取する2泊3日のプログラムを用意しています。宿泊者はファスティング期間中に、浅間山の景色が眺められる100%源泉掛け流しの温泉での入浴とフィンランド式サウナの利用でデトックスを促進することができます。またオプションメニューとして、草津の森をノルディックウォーキングスタイルで歩く「ネイチャーウォーキング」や宿泊者の体調に合わせてエクササイズ・ストレッチなどトレーナーが個人レッスンを行う「パーソナルトレーニング」、腸内毒素の排泄を促す「腸セラピー」など、運動やエステを組み合わせる効果的にファスティングを行うことができます。

草津温泉 ホテルクアビオ (Hotel KURBIO)



ROYAL FASTING
王様の断食



よくある疑問



ご予約はこちら

トップ 王様の断食について ファスティングとは メイトロン減肥 食事 断食 断食 宿泊プラン

おすすめ宿泊プラン

■ファスティング2泊3日■

2泊

まずはお試し3日間！
このプランは「2泊3日限定」で予約可能となります。ファスティング期間中は、当社のファスティングプログラムに沿ったスケジュールでお食事をしていただきます。

ご予約はこちら

■ファスティング3泊4日■

3泊

本気モードの4日間！
このプランは「3泊4日限定」で予約可能となります。ファスティング期間中は、当社のファスティングプログラムに沿ったスケジュールでお食事をしていただきます。

ご予約はこちら

■ファスティング4泊5日■

4泊

自分と向き合う5日間！
このプランは「4泊5日限定」で予約可能となります。ファスティング期間中は、当社のファスティングプログラムに沿ったスケジュールでお食事をしていただきます。

ご予約はこちら

■ファスティング5泊6日■

5泊

しっかり取り組む6日間！
このプランは「5泊6日限定」で予約可能となります。ファスティング期間中は、当社のファスティングプログラムに沿ったスケジュールでお食事をしていただきます。

ご予約はこちら

お試し★プチ断食体験

お日にち限定1泊2日！
はじめから進捗での参加は少し不安な方や忙しく進捗できない方へビタリリの1泊2日の最短コース！

ご予約はこちら

ビジネスに便利♪

QUOカード1000円つき【素泊り】！
出張やビジネスでのご利用に便利は「QUOカード」サラリーマンやOLさんなど働くあなたを応援★

ご予約はこちら

宿泊型ファスティング施設

新たなダイエット法として定着の予感？ 約8人に1人が断食・ファスティングを経験 そのなかで4割以上の人がある効果を実感

＜断食に関する調査＞

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、首都圏（1都3県）に在住する20歳～69歳の男女を対象に、「断食に関する調査」を実施しました。

調査結果（一部抜粋）

20～60代の断食、もしくはファスティング経験者は13.2%と、大多数の人は未経験であることがわかった。また、未経験者のうち、断食／ファスティングに興味のある人は19.6%となった。＜図1＞＜図2＞

断食／ファスティングを行った感想としては、「期待した効果が全て得られた」が6.1%、「期待した効果がほぼ得られた」が34.8%と、40.9%の人が効果を実感している結果に。＜図3＞

■断食／ファスティングの種類について

本調査では、断食とファスティングの方法について以下の5通りを提示し、それぞれの内容をご確認いただいたうえでアンケートに回答していただきました。

半断食：昼と夜にお粥や果物を少量だけ摂取をして行う方法

半日断食：半日を水のみを摂取して過ごす方法

1日断食：24時間、水のみを摂取して過ごす方法

本断食：48時間以上、水のみを摂取して過ごす方法

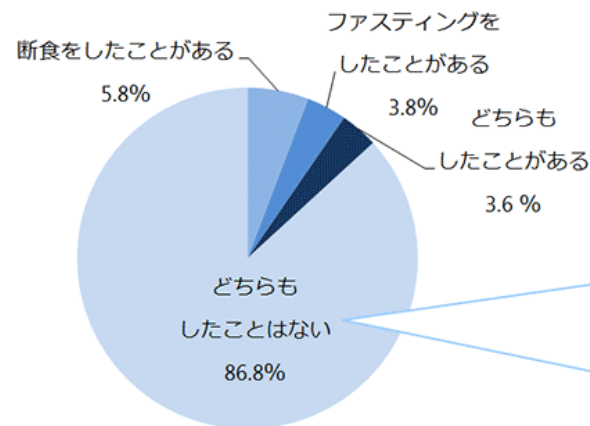
ファスティング：栄養価が高く消化の良い酵素ドリンクなどを摂取して行う方法

資料3

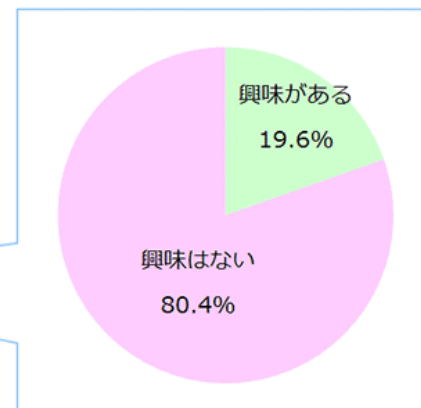
ファスティングのきっかけ

出典：「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した断食に関する調査より」

＜図1＞ 断食／ファスティング経験の有無



＜図2＞ 断食／ファスティング興味の有無



＜図3＞ 断食／ファスティングを行った効果

		(n)						（%）	
			期待した効果が全て得られた	期待した効果がほぼ得られた	どちらともいえない	期待した効果があまり得られなかった	期待した効果が全く得られなかった	その他	
性別	全体	66	6.1	34.8		37.9	9.1	12.1	
	男性	27	7.4	29.6		44.4	7.4	11.1	
職業	女性	39	5.1	38.5		33.3	10.3	12.8	
	有職者	51	5.9	37.3		37.3	11.8	7.8	
	専業主婦	8	12.5	37.5		37.5		12.5	
	大学生	0							
	大学院生	0							
	専門学校生・短大生	0							
その他		1	100.0						
無職		6	16.7		50.0		33.3		

※n=29以下は参考数値となります。

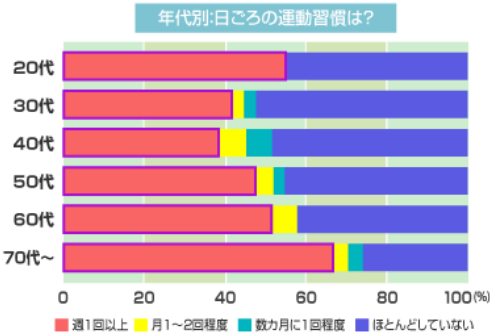
無料調査レポート CROMEGANE【くろめがね】

断食に関する調査

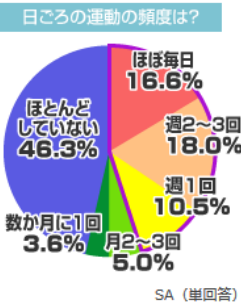
半数近くが「週1回以上」の運動習慣を持つー特に男性・シニア層の意識が高い

日ごろの皆さんは、どの位の頻度でスポーツ・運動を行っているのでしょうか。「週2回筋トレ、週1ヨガ。特にヨガは普段使っていないところ動かせるので気持ちが良い」（女性50代、北海道）など、「週2回以上」と回答した人は34.6%。さらに「週1回程度」という声も10.5%を数え、全体の半数近くの人びとが「（少なくとも）週1回以上」の頻度で、何らか体を動かしていることが明らかとなりました。自由回答の中には「週5～6日、家の近くにスポーツクラブがあるので、短い時間でもできるだけ毎日運動しに行っている。主に水泳と水中ウォーキング」（女性30代、大阪府）など、「ほぼ毎日」（16.6%）と運動を毎日の習慣とする人も少なくありませんでした。性別で「週1回以上」という声を見てみると、女性回答では38.2%。その一方、男性回答では、女性よりも12%以上も高い51.1%を示しました。中には「通勤日は電車を一駅歩くことにしている」（男性40代、兵庫県）など、通勤を利用してウォーキングしたり、自転車通勤を行う男性サラリーマンもいました。

年代別ではいかがでしょうか。「週1回以上」という声は、20代で55.0%と非常に高い数値を示したものの、30代で41.6%、40代で38.4%と一気に急減。仕事や育児などに忙しい働き盛りの30、40代で運動不足の傾向。その一方、育児に一段落がつく60代で51.6%と急上昇。さらに70代以上ではピークの66.7%に達し、加齢に伴う健康意識の高まりからか、シニア層に運動習慣を持つ人がとても多いことがうかがえます。



出典:「朝日グループホールディングス、日ごろの運動習慣を教えてください」

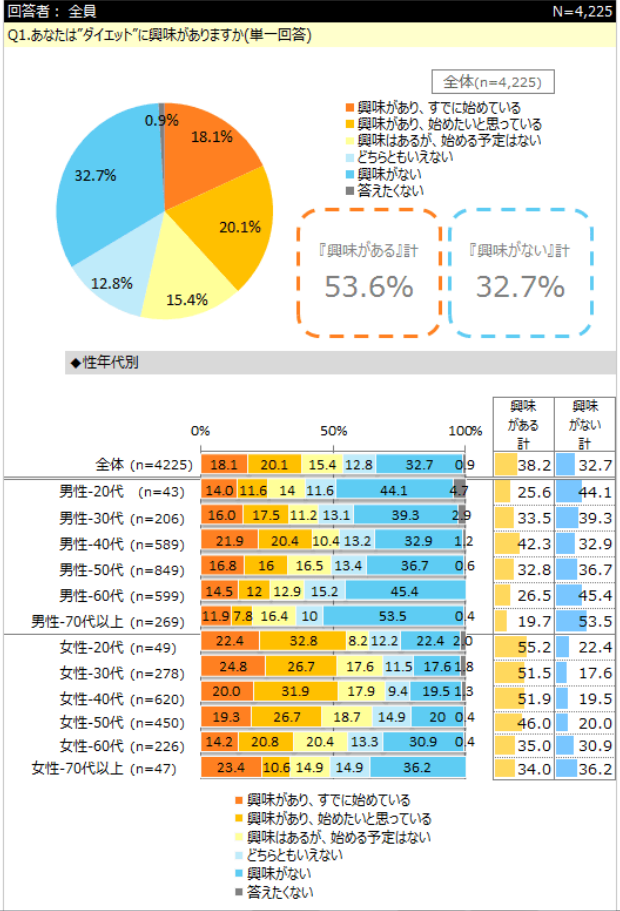


■ダイエットの興味があるか

ダイエットに『興味がある』人は、全体の5割以上。『すでに始めている人』は全体の約2割。

<性年代別>

男性40代では、『興味がある』が52.7%と男性の中で最も高い。女性20代～50代では6割以上が『興味がある』と感じている。



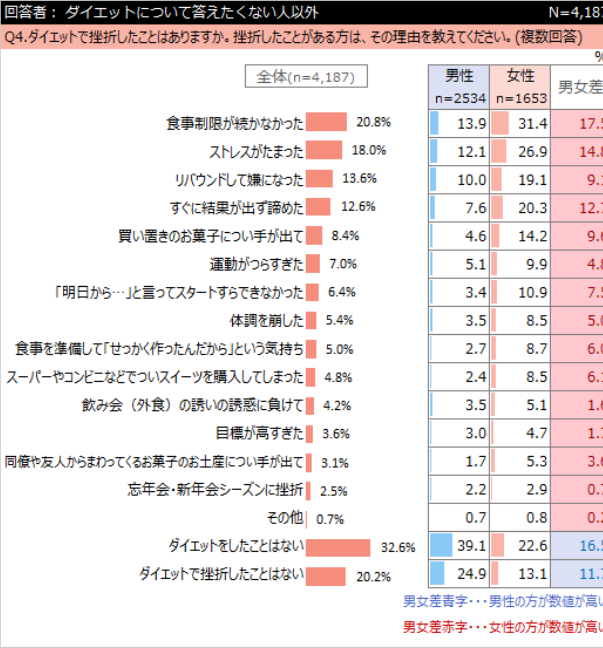
出典:「インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチのDIMSDRIVEでは、「ダイエット」についてのアンケートより」

■ダイエットに挫折した理由

ダイエットに挫折した理由では、『食事制限が続かなかった』が20.8%で最多。僅差で『ストレスがたまった』18.0%が続き、ダイエットには根気が必要ことがうかがえる。

<男女別>

ダイエットの挫折は女性の方が様々な理由を挙げている。女性では、『リバウンドして嫌になった』『すぐに効果が出ずに諦めた』等の、結果を得られなかった事が挫折の要因の上位に挙がる他、食事やお菓子類の誘惑が挫折のきっかけになったケースもみられる。

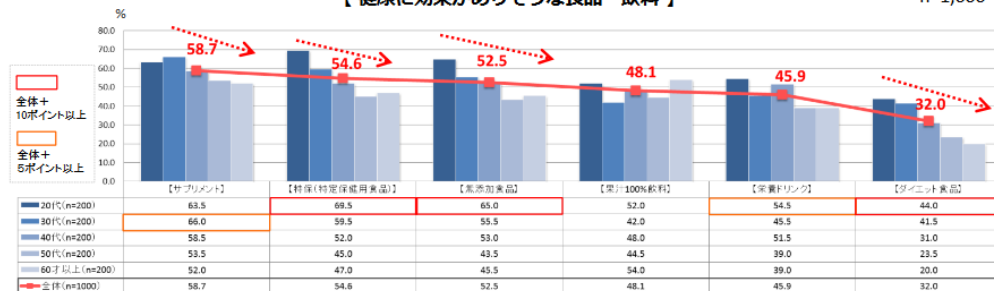


健康に効果がありそうな食品・飲料は「サプリメント」で約6割。若年層ほど、食品・飲料に対する意識が高い

健康に効果がありそうな食品・飲料は「サプリメント」で58.7%、以下「特保（特定保健用食品）」54.6%、「無添加食品」52.5%と続く。若年層（20代・30代）で食品・飲料に対する意識が高く、20代では「特保（特定保健用食品）」、「無添加食品」、「ダイエット食品」が全体に比べ高く、30代では「サプリメント」が高い。

【健康に効果がありそうな食品・飲料】

n=1,000

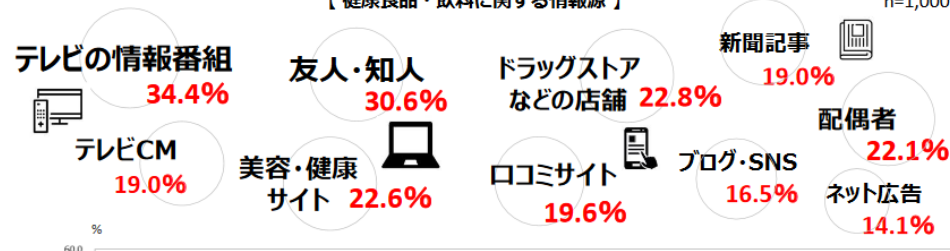


健康食品・飲料に関する情報源については「テレビの情報番組」が最も高く34.4%。年代により項目に差異がみられ、20代では「友人・知人」「ブログ・SNS」が高くなるのに対し、「新聞記事」では50代・60才以上のスコアが上昇する

健康食品・飲料に関する情報源については、「テレビの情報番組」が34.4%、以下「知人・友人」30.6%、「ドラッグストアなどの店舗」22.8%と続く。年代によって違いがみられ、「知人・友人」「口コミ」「ブログ・SNS」などの人を介した情報については20代・30代の若年層で高く、「新聞記事」では年代があがるにつれ上昇する傾向。

【健康食品・飲料に関する情報源】

n=1,000



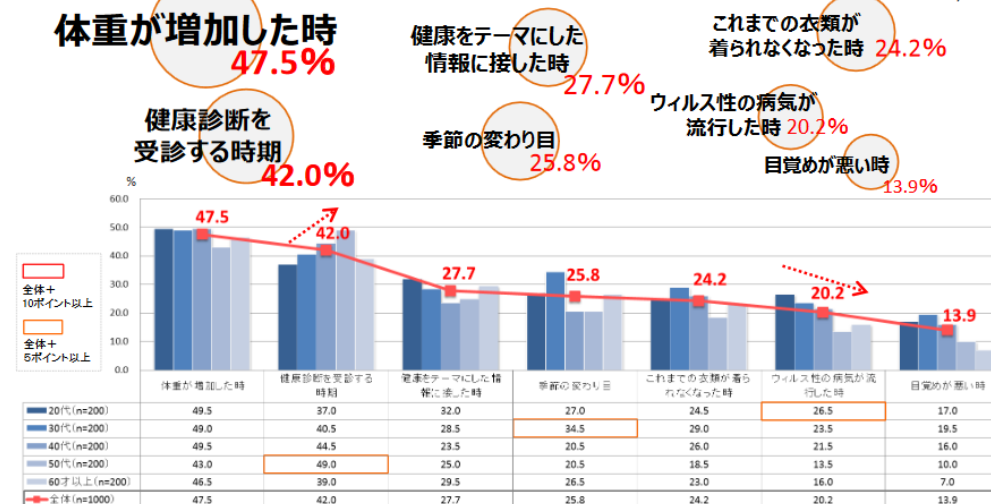
出典:「株式会社ジェイアール東海エージェンシー株式会社マクロミルビジネスパーソン健康意識に関する調査より」

健康意識の高まるタイミングについては、自身の体に変化がみられる「体重が増加した時」で47.5%。50代では「健康診断を受診する時期」がもっとも高い。

健康意識の高まるタイミングをみると「体重が増加した時」で47.5%、以下「健康診断を受診する時期」42.0%、「健康をテーマにした情報に接した時」27.7%と続く。50代は「健康診断を受診する時期」が最も高く、30代では「季節の変わり目」が他の年代に比べ高い。

【健康意識の高まるタイミング】

n=1,000



内的環境

外的環境

強み

弱み

S

管理栄養士、ファスティングマイスターのWライセンス保有
食事面からのトータルサポート可能
給食施設にて献立作成の業務6年経験
料理代行、施設での食育調理実習実績(利用者向けレシピ作成)
普段の献立作成可能、料理イベント企画、ファスティングサポート実績
ファスティングセミナー開催

W

ファスティングの認知度がまだ低い

ファスティングをどういった所へアプローチしていいかわからない

告知サイト(こくちーずプロ、Peatix)に掲載するが誘導率低い
(過去実績2件)

O

美容サロンや整体など店舗として構えているので、ユーザーとして
来た人に勧めやすい。
既存のメニューに+αとして取り入れやすい
宿泊型施設があり、泊まりながら実践できる。

T

金銭面での負担が大きい、断食(絶食)のイメージが強い
過去のファスティングで挫折したため(絶食が辛い)

機会

脅威

テーマ
ファスティングで体質改善
～月次ファスティング講座からの実践モニター5名～

顧客

ダイエット経験・挫折者
難しいことはしたくない
運動が苦手、
あまり苦労したくない
時間を割けない
1人では頑張りにくい
興味はあるが実践までは
いきにくい
外面だけでなく内面から
整えたい(きれいになりたい)

競合

整体業界
美容業界
ブライダル関係
店舗型断食施設

上記が主に多く、サロンの
メニューと結合して付加価値
を高めている
※実際にしている所は
宿泊プランにある

自社

管理栄養士、ファスティング
Wライセンス保有

自身の経験や食事面から
全面サポートが可能

顧客ニーズや競合への
差別化も提供メニューに
よっては差別化も図れる

内的環境

管理栄養士、ファスティングマイスターの
Wライセンス保有
食事面からのトータルサポート可能
給食施設にて献立作成の業務6年経験
料理代行、施設での食育調理実習実績
(利用者向けレシピ作成)
普段の献立作成可能、料理イベント企画
ファスティングサポート、セミナー開催実績
認知度がまだ低い、アプローチ先不明慮

外的環境

店舗として構えているので、ユーザーとして
来た人に勧めやすい。
+αのメニューとして取り入れやすい
金銭面、断食(絶食)のイメージ
宿泊型だと泊まっている間にファスティング
できるので、集中的に体感しやすい

事業方針と狙うべき市場

長期間の運動ではなく、短期間で効果が出やすいファスティングは有効
競合×ファスティングの相性は良いはず(実践している店舗はある)
健康診断の結果を改善したい人やそれに準ずる人
純粋に体質改善したい人

成果目標・経営成果

2020年3月までに実践モニターからの有料クライアント3名獲得。

基本コンセプト(商品・サービスの競争優位性/差別化)

・ファスティングによる体質改善

ファスティング期間中のオンラインサポート(Zoom,skype利用)
管理栄養士だからできる食事作り
ライフスタイルに合わせたファスティングプラン提案
ファスティング以降の食事相談

ターゲット(顧客は誰?どんな人?価値観・ライフスタイルは?)

他のファスティングで挫折した人
ファスティングに興味がある人
短期間で体質改善したい人
食事の質を変えたい
宿泊施設まで行かずに挑戦したい人

【第二課題】コンセプトマップ

三師 卓巳

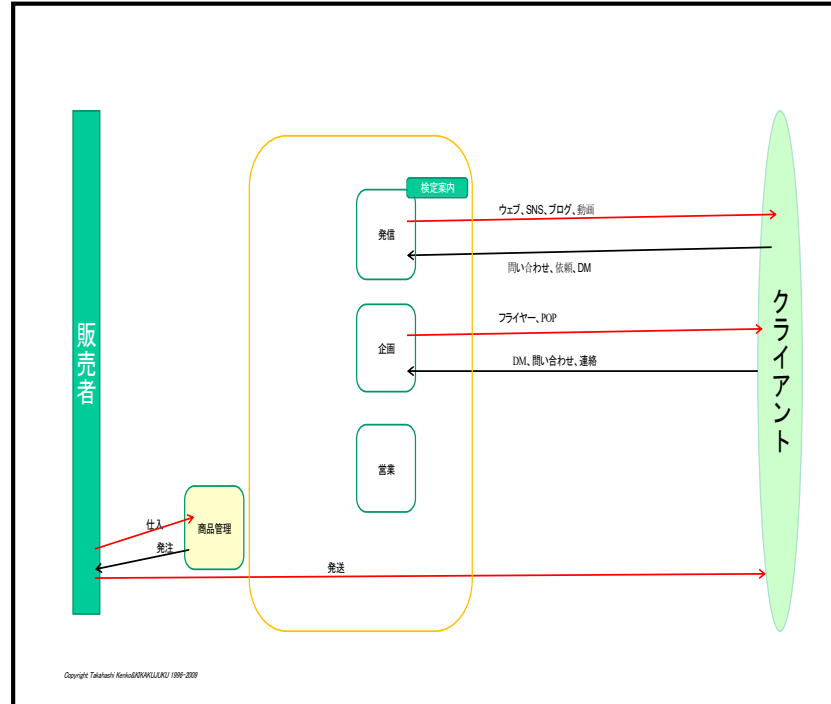
テーマ

ファスティングで体質改善
～月次ファスティング講座からの実践モニター5名～

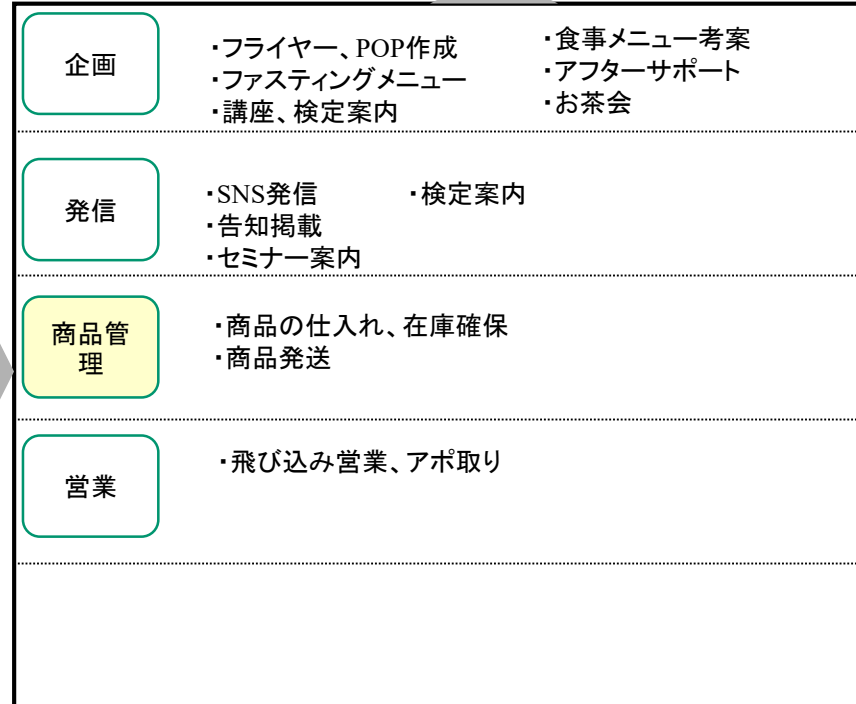
成果目標・経営成果

2020年3月までに実践モニターからの有料クライアント3名獲得。

事業の基本システム



サブシステム



コンセプト

食べるために食べない 断食を選択した管理栄養士が 勧めるファスティング

內的環境

管理栄養士、ファスティングマイスターのWライセンス
食事面からのトータルサポート
認知度の低さ
アプローチの方法、営業方針

ターゲット

ファスティング・体質改善に
興味のある30～50代の男女

外的環境

実店舗のため、ユーザーからクライアントになりやすい。
サロンメニューの+αとして組み込みやすい。
整体、美容、ブライダル、店舗型宿泊施設関係

組織概要 収支概要 その他

Copyright Takahashi Kenko&KIKAKUJUKU 1996-2009

販売者

仕入

発注

商品管理

発送

発信

検定案内

企画

営業

ウェブ、SNS、ブログ、動画

問い合わせ、依頼、DM

フライヤー、POP

DM、問い合わせ、連絡

クライアント