

A person's silhouette is visible on the left side of the frame, looking out towards the ocean. The background features a vibrant sunset with a bright orange sun low on the horizon, casting a warm glow across the sky and water. The sky is filled with soft, orange-tinted clouds. The ocean surface shows gentle waves. The overall mood is serene and contemplative.

SALT JOURNAL

ISSUE 02

塩水ファスティングリトリート

食べないのに、満たされていく。

食べることを、止めてみる。

すると、

いつも食事に使っていた時間が、
自分のもとへ戻ってきた。

塩を味わう。

水を欲する。

風に触れる。

波の音を聴く。

何も食べていないのに、

少しずつ、満たされていく。

塩水ファスティングは、

身体を空っぽにする時間ではなく、

感覚を取り戻していく時間なのかもしれない。



自分に目覚め、還る。

2026年7月8日・9日、
沖縄・北谷（ちやたん）で
開催された、

「SALT AWAKENING RETREAT
（ソルト・アウエイクニング・
リトリート）」自分目覚め、
還る」。

塩水ファスティング絶食期の
1、2日目、
仲間とともに過ごす
「食べないリトリート」。

食べることを
止める一方で、

水を飲み比べ、
塩を食べ比べる。

夕暮れの海で
身体を動かし、
潮風の中を歩き、
温かな海水に
身体をゆだねる。

サンセットヨガ、
夜風の散歩、

塩風呂、

塩枕、

塩アイマスク、

海水温熱。

目的は、
何かを我慢することでも
何かを加えることなく、

日常の速度を
いったん落とし、
身体と心の感覚に
耳を澄ませてみることに。

味覚、

呼吸、

身体の温度、

時間の流れを、

自分の感覚を、

思い出していく。

何かを足すのではなく、
引き算してみる。

そこに生まれた、
余白の中で、

聞こえてくるものを
確かめ合ったのでした。



人生で、本当に
立ち止まれる機会は、
どれほどあるのだろう。

信号待ちや
移動の合間ではなく、

自分のために、
時間そのものを、止める。

食えることを止めて、
最初に驚いたのは、
空腹ではなく、
時間でした。

何を食えるかを考え、
買い、作り、食べ、片づける。

一日の中で、
食えることに使っていた
時間は、
思っていたよりも
ずっと大きかった。

その時間が、
静かに自分へ戻ってきた。

夕暮れの海を眺める。
波の音を聞く。
風の温度を感じる。
地面の温かさに気づく。

普段なら、
次の予定へ向かう時間に、
ただ、ここに
いる。

「すること」に
集中するように、

「しないこと」にも
集中する。

食べないことで生まれた余白は、
ただ空いた時間では
ありませんでした。

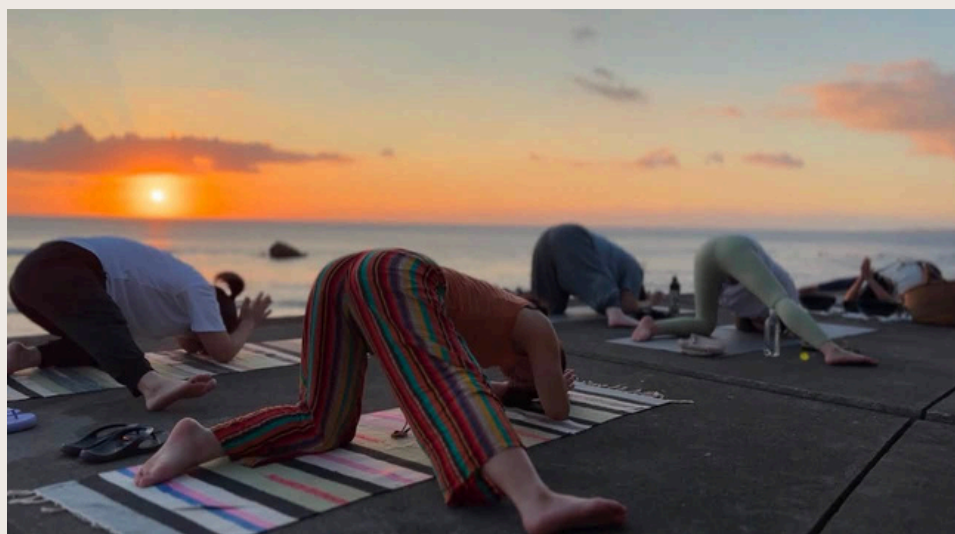
自分の身体が今、
何を感じているのかを知る。

塩水フラスティングは、
食を止めること以上に、

人生の速度を
一度ゆるめる体験でした。

「サレンダーなわけ。
もう、降参。」

— 参加者・取材者



感じるために、止める。

このリトリートをつくったのは、異なる入口から、塩と身体を見つめてきたふたり。

もえ香さんは、食べることをいったん止め、塩と水に戻る時間を。

さりさんは、沖縄の潮風と海、温かな海水に身体をゆだねる時間を。

ふたりがつくりたかったのは、何かを足す二日間ではなく、

身体感覚が戻ってくる余白でした。



海水温熱セラピー講師 さりさん

沖縄の空気も、潮風も、海の温度も。

食べることを止めた身体に、温かな海水を重ねる。

塩水ファスティングと海水温熱が、

同じ時間の中で出会う。

この土地を、身体ごと味わう時間を。



塩水ファスティング講師 もえ香さん

二つの入口が重なることで、食べない時間を、頭だけでなく身体で味わう場になりました。

「私はもうビールは、

『いいよ、波で』

みたいな。」

—参加者

いつもなら、 ビールを飲んでいた夕暮れに。



沖縄まで来て、
わざわざ食べない。

食べることも、
旅の楽しみのひとつ。
そんな沖縄で
「食べることを」
あえてやめる2日間。

本当に人は
来てくれるのだろうか。
楽しんでもらえるのだろうか。

主催者である
もえ香さん自身にも、
正直、少し怖さがありました。

「体験するってことが大事。

慣れっという意味でね。

遮らないと、
感じない。

やってみないと、
見えてこないから。」

毎日、
当たり前のように
繰り返していることを、
いったん止めてみる。

そのとき、
自分の身体は

何を求め、
何を感じているのか。

その時間を
支えるのが、
塩と水です。

水の飲み比べ、
塩の食べ比べ
を通して、

水も、塩も、
どれも
同じではない
ことを、

頭ではなく、
身体で
確かめていく。

「食べないこと自体が、
目的なのではありません。」

塩と水に
支えられながら、
慣れの向こうにある感覚へ。

もう一度、
自分に
戻っていくために。



「塩水から人生整えます」

2,000人を導いた
ファスティング指導者

塩水ファスティング講師
薬師寺もえ香

@CHIKA.NISHI369



あなたの感覚を、
聞かせてください。



SCAN HERE

所要時間
1分

この冊子を読んで感じたこと。
食べない時間に感じたこと。
塩や身体について
思い出したこと。

ひとことでも大丈夫です。
いただいた声は、
これからの制作に
活かされます。

リトリートについて
知りたいこと、
参加する前に
聞いておきたいこと、
主催者へ届けたい声も、
こちらからお寄せください。

「少し気になっている」
という段階でも大丈夫です。
次回の開催案内を
希望する方も、
あわせてお知らせください。

塩のカルチャー誌
取材・編集 TYPO

※掲載内容は体験者の感想・観測記録です。
感じ方には個人差があります。

※本誌は個人の体験と記録を編集したもので、
塩水ファスティングの実践を一律に推奨するものではありません。
体調や治療中の病気、服薬に不安がある場合は、
医療機関へご相談ください。

THE SEA ON THE LAND ARCHIVE