

ママのための 元気と学びのちょいメモコラム

美と健康編 Vo.01
2026.1.13発行

北九なび

体の疲れを取る為に～原因を知り、解決法を知る～

仕事、家事、育児。毎日たくさん体を動かして、「寝ても疲れが残る」「常にだるい」そんな状態が続いていませんか？実はその疲れの原因の一つが“身体のサビ”かもしれません。今日は、ママ達が抱えやすい慢性的な疲労の理由と、今日からできる“疲れをためない体”の作り方をお伝えします。

現代女性の疲れは“活性酸素”が原因の1つ

体は働くたびに“活性酸素”という物質を生み出します。これは体に必要なものでもあるのですが、ストレス・睡眠不足・加工食品・スマホの見すぎなどが重なると、疲れが取れない、回復が遅い、肌がくすむ、頭が重いといった「なんとなく不調」を作ります。これが、体がサビついている状態です。

体のサビを落とすには「温めて流す」

疲れの根本を改善するには、栄養を入れるよりも先に“温めて巡らせること”が先です。「デトックスしよう」と言いますが、デトックスをするためにはその準備が来ていることが大前提です。ここでの準備とは、体温を上げる・体がほぐれる・血流が良くなる・細胞の働きが活発になる・老廃物の排出が進むという自然な“回復モード”の体を作ることです。つまり「寝ても取れない疲れ」は、体を内側から温めて流し、外に出すことで改善するのです。

発酵の熱 × 酵素の力が疲労回復に効く理由

ここで少し知ってほしいのが、酵素が最も働ける“温度帯”のこと。人間の酵素は38～40℃前後で一番活発になります。これは「ガン細胞をやつける温度」「発酵が生まれる温度」とも近く、酵素風呂はまさに体の内側から温めめ酵素の働きを最大化する、老廃物を流すルートを開くという、疲れを落とすのに最適な環境です。芯から温まり、全身の巡りが良くなることで“重だるさ”がスッと抜けていく感覚を得る人が多いのはこのためです。

まとめ：疲れをためない体へ

疲れが抜けにくい理由の1つは「体が回復モードに入れない」こと。そのために必要なのは“温めて巡らせる”ことでしたね。最近ずっと疲れやすい・休んでもだるさが残る・気持ちが落ち込みやすい、そんな方は、まず体を温める習慣から取り入れてみてください。

アストレア王子 (安田 聡史)

米糠100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。
3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

100%米ぬか酵素風呂
HEALTH & BEAUTY SALON

北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

ASTREA

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています

