

# ママのための 元気と学びのチョイメモコラム

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いて、「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”的つく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出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”的な体を作ることです。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”的こと。人間の酵素は38~40°C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

疲れが抜けない1番の理由は「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（安田聰史）

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。

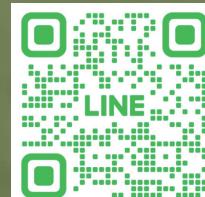
100%米ぬか酵素風呂  
ASTREA  
HEALTH & BEAUTY SALON  
北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

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  
多い合わせ



北九なびに  
寄稿しています

