

パースの 冬対策の すすめ

北半球の日本とは季節が正反対のオーストラリア・パースは、今が冬本番。日本では暖かいとされる南風がパースでは冷たく吹きすさび、朝晩と日中の温度差も激しく、空気も乾燥しています。寒さで体が冷えることによって下がる免疫力、失われていく栄養素、そして乾燥が原因で起こる皮膚疾患など、さまざまなものが体調不良の原因となり、私たちを困らせます。

今特集では“パースの冬対策のすすめ”をテーマに、予防・補給・治療の3つの観点から、寒さを原因とする体調不良などの対策を提案します。

取材協力・情報提供：Green Tea House / 日本語医療センター / friendlies PHARMACY (Hay Street Perth) 情報参照：公益財団法人 世界緑茶協会

© THE PERTH EXPRESS