

パースの冬対策

Measure

日中、太陽が出ていれば身も凍る寒さとまでは感じませんが、朝晩の冷え込みは厳しいパース。その激しい気温差に悩まされている人もいらっしゃるでしょう。また、寒さで手足は冷え、代謝は悪くなり、腰やひざ、肩などの関節への痛みに発展することもあります。そして、一年中カラッとしていたパースですが、冬は特に乾燥が激しくなり、皮膚のトラブルやウイルス感染なども引き起こします。そこで、このような体調不良を打破し、寒い冬を健康に乗り切るための対策を3つの視点からみていきましょう。

予防

悪い事態が起こらないように前もってそれを防ぐ“予防”。オーストラリアでもポピュラーになった Green Tea、いわゆる緑茶ですが、風邪やインフルエンザなどのウイルスに対して予防効果があり、その他にもたくさんの身体に良い成分が含まれています。そのような緑茶の風邪予防効果や健康効果について紹介します。★ P12～15 参照

治療

病気やけがをしたときに対処する“治療”ですが、特に冬は乾燥が進むことに比例して、皮膚のトラブルも多く発生します。何も対策せずに放置していると症状は悪化し、皮膚炎などを引き起こしかねません。そうなってしまったときにとるべき対処法を紹介します。★ P16～17 参照

補給

日々生活する中で、私たちは様々な栄養素を消費し、そして“補給”しています。その中で、特に冬に消費されやすい栄養素があります。それらの栄養素をサプリメントで補給するときに、気をつけることやサプリメントの安全性について、また身体を温める食材についても紹介します。★ P18～20 参照

