

研究発表大会紹介原稿

研究テーマ

『 かゆみを改善するにはどうしたらよいのか？ 』

研究内容

私はアトピー性皮膚炎を持っておりひどい時だとかゆくて寝ることもできない。今年こそは、かゆくない生活を送りたいと考えたので、家庭科の知識を生かして自分で、自分の症状を軽くする方法を考えるようにした。今回は特に油に注目して私が食べるべき量の栄養を取ったうえで何か改善できないか考えることにした。バランスや油脂を意識した献立を作成し、5日間実行。紫外線も避けることでかゆみを減らすことができた。

研究に関する写真

