野菜と減塩の大切さ

桃李小学校　五年　大面　花菜

私は野菜摂取量見える化測定会をしました。

その測定の結果から野菜の大切さについて考えるきっかけになりました。考えた事は主に二つあります。

一つ目は、野菜を食べることによって減塩への取組みにもつながるという事です。私は一回目の測定会の時に健康課の方に話を聞いて、野菜を食べる事で塩の入っているものを食べることがへり、入善町の健康じゅみょうが長くなる事が分かりました。なので、野菜を食べて、入善町の健康じゅみょうをもっと長くしようと思いました。

二つ目は、そのまま一つの野菜を食べるだけでは減塩につながらないということです。

一回目の測定をした時とても良い結果が出てもっと良い結果を出したいと思い、二回目の測定会までできゅうりやトマトなど単品でたく

さんの量の野菜を食べていました。月日がたち、二回目の測定会の日がきた時私は前より も良い記録が出ると自信があったのに実際にはかってみると前よりも数値が下がっていまし た。その原因を考えてみると一つの野菜をたくさん食べていた事が原因だと分かりました。それは減塩にもつながらないし、野菜を食べた量が少なくなった事になります。それを知ったことでバラバラの野菜をたくさん食べる事にし、減塩にとりくんでいます。

このように、野菜摂取量見える化測定をした事で減塩へのとりくみにもっとやる気が出て、くわしく知りたいと思うようになりました。これからは自分のしている事をできる限りの人に広め、入善町の健康じゅみょうをのばし、もっともっと色々な人に野菜の大切さについて知ってもらいたいです。そして、未来の入善町がもっと良くなるように自分のできる限りの人に野菜の大切さを知ってもらえるようにがんばっていきたいです。