おじいちゃんから学んだ食事の大切さ

入善小学校　五年　上田歌穂

私は今年大好きだったおじいちゃんを亡くしました。言葉に表せないくらい、とても悲しかったです。

おじいちゃんはしょっぱいものが大好きでした。病気が分かってから食事改善しましたが、病気には勝てませんでした。

そこで私は「病気になってからでは遅い。病気になる前から、日々気を付けることが必要なのだ」と強く思いました。

そのため、まずは家族で塩分を控える取り組みを始めました。

お母さんは、塩分をへらすためにだしを利かせた料理を中心に作ってくれました。味噌汁は味噌を減らしてだしを利かせ、おひたしにはかつお節を多めにかけ、醤油は少量に。

ハンバーグのソースにはトマトとバジルをたっぷり入れて、香りも楽しめる料理へと工夫

してくれたのです。

それと、コマイなどの干物が大好きで毎日食べてた父は、塩分が多いからと食べる回数を減らして協力してくれました。

そして、私も実際に料理に挑戦してみました。

普段使っている塩と、塩分が半分の「やさしお」を使った減塩料理をつくり比べてみたのです。メニューはさけのレンジ蒸しと、小松菜としめじの和え物の二品です。

減塩のレンジ蒸しには、風味をつけくわえるためにバターとバジルを入れました。いつもの塩で作った料理と比べると香りが全く違い、味付けが薄くても十分に美味しかったです。小松菜としめじの和え物は香りは同じですが、やはり減塩の方が少し薄味に感じました。しかしこちらも素材そのものの味が引き立ち、とても美味しく感じられたのです。

おじいちゃんから学んだ食事の大切さを忘れず、減塩を家族みんなで続けていきます。