減塩と私達の体の関わり

飯野小学校　六年

開坂　優萌

私の祖父は、二年程前に約四ヶ月程、入院していました。退院してからは、みそ汁には塩分がたくさんふくまれていて、前まで朝、昼、夜飲んでいたみそ汁を朝、昼のみとしていました。そこで、祖父がいつでも、おいしく食事を楽しんでもらえるように、減塩したみそ汁をつくることにしました。

食材は、玉ねぎを半分、人参も半分、水を二百ミリリットル、減塩みそを五グラム、ほんだしを三グラム使って減塩みそ汁をつくってみました。野菜がつまようじにさるくらいになったらほんだしを入れてその後にみそを入れました。また、次にほんだしを使ってみました。どうなるのか気になり、ほんだいない場合はどうなるのか気になり、ほんだし無い場合で分量を変えずにつくってみることにしました。野菜がつまようじにさるくらいになったら、さっきとちがって、みそだ

け入れてみました。ほんだしを使ったのをA
パターン、ほんだしを入れていないのをBパ
ターンとし、一度、祖父と味をAパターンと
Bパターンを比べてみることにしました。

Aパターンのみそ汁を食べてみました。だ
しがあるから減塩みそを使っていても、いつ
もより、ほんの少し味がうすく感じました。

次にBパターンのみそ汁を食べてみました。
ほんだしを使っていなくて、減塩みそを使っ
ているので、祖父といっしょに味がうすいと
思いました。けれど、味がうすいことで気づ
いたことがありました。それは、味がうすい
ことで、野菜の自然な味が楽しめることに気
づきました。野菜のあまみが増し、逆におい
しくて、意外においしく感じました。

祖父と減塩をしてみて、最初は「絶対減塩
したら味がうすくなっておいしくならない」
と思っていたけれど、今まで気づかなかった
野菜のあまみに気づけて良かったです。これ
からは減塩に気をつけて生活したいです。