減塩で守りたい大切な人

入善小学校　五年　舟川美杏

私はおばあちゃんが大好きです。一緒におばあちゃんの家で話をしたりご飯を食べたりする時間がとても楽しみです。そんなおばあちゃんにはこれからもずっと元気でいてほしいと思っています。

「減塩は健康とどんな関係があるんだろう」と気になり、調べてみることにしました。減塩とは、健康な食生活を送るために毎日の食事で取る塩分の量を少なくすることです。塩分を取りすぎると血圧が高くなったり、心ぞうや血管の病気になったりするそうです。私は今までであまり気にしたことがありませんでしたが、調べてみると毎日の食事が健康につながっていることが分かりました。調べるだけでなく、おばあちゃんに「減塩って知っている？食事で気をつけていることはある？」と聞いてみました。おばあちゃんは、「高血圧で薬を飲んでいるから、病院で塩分を取りす

ぎないように言われたことがあるよ。だから

みそ汁には減塩みそを使ったり野菜をたくさ

ん入れるようにしているよ。おさしみを食べ

る時はしょう油をあまり使わずわさびを多め

にして食べているよ。」と教えてくれました。

おばあちゃんの話を聞いて、減塩のための食

べ方の工夫やおばあちゃんが健康のために食

事に気をつけていることを知っておどろきま

した。

私は、お母さんが作るみそ汁を「少し味がうすいな」と感じたことを思いだしました。減塩について調べてみるとお母さんは、家族みんなが健康に過ごせるように、減塩を心がけていたことに気づきました。減塩は「がまんすること」ではなく大切な人が元気で長生きするための工夫なんだと思いました。これからは私も塩分を取りすぎないように気をつけて、おばあちゃんや家族みんなと、笑って元気に過ごしたいです。