私の減塩チャレンジ

飯野小学校　六年
清水　琉莉花

私たちがふだん食べている物には塩がふくんであるものがたくさんあります。でも、当たり前のように塩がふくまれているものを食べていると健康な体が失われていきます。そこで減塩にチャレンジしてみようと思いました。

まずは、味つけに使う調味料のかけすぎに注意することです。私の場合、少しだけ使うときに、少ししか使わないと知っていても手の加げんのせいか、つい、かけすぎてしまうことがよくあります。そこで、何か良い方法がないかを考え、ある方法があることを思いついきました・それは、プッシュせいの容器に変えることです。この方法を使うことで、ついかけすぎてしまう調味料も、プッシュせいの容器のおかげで、使いたい量がでてきて二つ目は、ラーメンやうどんの汁を残すこと塩のせっしゅ量が減り、減塩につながります。

とです。ついつい、飲んでしまう汁にも意外に塩がふくまれていて、ラーメンの汁を全部飲むと約五～八グラム、うどんの汁を全部飲むと約四～六グラムの塩をせっしゅすることになります。なので、私も飲んでしまうことがあるので、これを機に飲む量を減らしたり、飲まない時を増やしていきたいです。

私は、この減塩チャレンジを一人で取り組むのではなく、家族といっしょに取り組み、家族みんなで体の健康を守りたいです。

ぜひ、みなさんも家族といっしょに減塩にチャレンジしてみてください。