祖母への減塩調査

飯野小学校　六年　米島ちとせ

私の家庭では、祖母が主に料理をしています。私は、減塩の工夫をしているのか、減塩に関わる調味料があるかなど、気になったので、祖母に減塩調査をしてきました。

初めに、減塩のために工夫していることを調査しました。祖母は、「味付けをうす味にしている。」と言っていました。確かに、外食に行くと、味が少しこく感じることがあるなと思いました。なぜ、そのような工夫をしているか、きいてみると、「うす味にすることで、病気になりにくく、家族が健康でいるため。」だそうです。

次に、どんな調味料を使っているのか調査してきました。祖母にきくと、「しょうゆやめんつゆよりも、減塩だしや酢、食塩の少ない調味料を使っている。」と教えてくれました。

ふと、祖母が料理しているすがたを思いだし

てみると、やっぱり減塩だしや酢を使っていることが多いなと思いました。なぜ、減塩のために酢を使うのか、気になったので調べてみると、酢を味付けに使うと、酸味が塩味をおさえて、料理を美味しくするだけでなく、高血圧予防などの健康効果が期待できるそうです。酢には、減塩だけでなく、料理を美味しくしたり、健康などの効果もあることにおどろきました。

最後に、おすすめの減塩の方法を教えても らいました。やっぱり、酢を使ったり、おみそ汁のみその量を少なくする方法だそうです。

そうです。

このように、調査してみると、うす味にしている ことや、酢や減塩だしを使って味付けするなど、今まで知らなかったわが家の減塩について たくさん知ることができました。私も、家で料理するときは、このことを活かして、作りたいです。