減塩・野菜摂取で健康に過ごそう

黒東小学校　六年　谷川　明咲日

私が五年生のときに学校で野菜の摂取量見える化測定会がありました。そのときに教えていただいた「塩分を取りすぎると高血圧になってしまう。入善町はその高血圧の人が多い。」という話が心に残っています。そのとき私はとても衝撃を受けました。そして、健康に過ごすためにどのような工夫をしているのか普段料理をしている母に聞いてみました。

母によると、「とんかつやコロッケ、ポテトサラダは塩を全く使わずに作っているよ。」と言っていました。とんかつ・コロッケ・ポテトサラダはソースをかけて食べるので調理のときに塩が入れてあると塩とソースの二つの塩分を取ってしまうことになるからだそうです。他にも、レトルト食品の味付けの素や焼きそばのソースなどは分量より少なめにして使っていると言っていました。このような

工夫を聞いて、見えないところでも家族の健康に配慮して食事を作ってくれているのだなと思いました。

　また、私は夏休み中に姉とトマトを入れたカレーライスを作り、野菜を多く切りました。

　姉はカレーを作っているとき、「カレーは野菜がたくさん入っていて、その野菜のうまみで塩を多く使わなくてもおいしいカレーになるし、野菜に含まれるカリウムは体内の塩分を排出する働きがあるよ。だから給食でカレーは減塩メニューとして出るんだよ。」と言っていました。カレーに入れた多くの野菜は、煮込むと角に丸みができ、小さくなって食べやすくなりました。

　これからも塩分を取りすぎないようにしたり、野菜をたくさん食べられるような工夫をしたりして健康に過ごしたいです。今回作った度においしく食べられるので、また作りたいと思いました。

　たようなカレーは、たくさんの量の野菜を一