「減塩食品は普通の食品と何がちがうの？」

黒東小学校　六年

四月朔日　秀俊

ぼくは、家族といっしょに、いつも食べている食品と減塩タイプの食品を食べ比べました。まず、柿の種を食べてみると、いつも食べている方がおいしく感じました。減塩の方は少し後味がちがったけれど、ぼくは減塩の方もおいしいと思いました。

次に梅干しを食べ比べました。減塩梅干しは、普段食べている梅干しよりも酸っぱくておどろきました。普段食べている梅干しはしょっぱいのに、減塩の方は酸っぱさが強かったです。お父さんは苦手だと言っていたけれどぼくは好きでした。

減塩の卵スープは味がうすかったけれど卵の風味が強く出て味がうすくてもおいしかったです。

スーパーにはいろいろな減塩食品があり、減塩タイプのアジシオまであったのでおどろ

きました。健康に気をつかう人が多いのだと思いました。ネットで調べてみると、塩分を取り過ぎると血圧が高くなり、脳卒中や心臓病のリスクが高まると書いてありました。

家族にはいつまでも健康でいてほしいので、ぼくはこれからも減塩の食品をすすめていきたいと思いました。