おいしい減塩食品

入善町立黒東小学校　六年
早川　流ノ介

ぼくは、最初減塩食品は、味がこい食品の味を少しうすくしているだけだと思っていました。そこで減塩食品とふつうの食品を食べ比べてみることにしました。

スーパーに行くと、調味料やハム、お菓子など十一種類の減塩食品を見つけました。そのうち、ハム、ベーコン、塩、液体みそ、インスタントみそ汁、食パンの六品目の食品を食べ比べてみました。食パンの減塩商品をみたのは初めてで、普段食べている物よりも甘味が強く感じました。減塩の塩は魚の塩焼きにしました。減塩の方はやさしい塩味でうま味が強かったです。家では、もともと減塩みそを使っていました。ふつうのみそで作ったみそ汁は、けっこうしょっぱくて、減塩の方がだしの味がしておいしかったです。

家族に食べてもらって感想を聞きました。

「ハムやベーコンは、減塩の方が肉そのものの味がしておいしかった。」「塩やみそなどの調味料はふつうの物よりうま味が強くておいしかった。」と言っていました。

減塩食品はふつうの食品より少し味はうすいけど、うま味や素材そのものの味が感じられておいしかったので健康のために他の減塩食品も食べてみたいと思いました。