

ま	塩	カ	て	っ	か		く	に	っ	る	少	ま		の	組							我
し	分	ッ	い	た	母	そ	と	な	て	う	一	た		取	を	私						が
た	が	ト	いま	たり	に	こ	分	り	い	ち	を	町		組	し	は						家
。食	カ	の	す	、	聞	で	か	、	ま	に	達	の		を	、	、						で
べ	ッ	チ	。ス	減	く	私	り	そ	し	、	成	最		し	生	家					の	
て	ト	ーズ	ーパ	塩	こと	の	ま	こ	た	、	す	要		て	活	庭					減	
み	さ	を	ー	に	に	家	し	か	が	、	る	課		い	習	科					塩	
る	れ	買	で	気	し	で	た	ら	、	減	た	題		る	慣	で					の	
と	て	いま	は	を	ま	行	。	い	塩	塩	め			の	病	入					取	
、	い	す	い	付	した	っ		ろ	を	が	も			か	を	善					組	
し	ない	が	つ	けた	た	て		ろ	取	必要	あ			調	防	町					の	
よ	チ	食	も	た	。	い		と	り	な	る			べ	ぐ	が					減	
っ	ー	べ	塩	料	減	る		病	す	の	そ			み	た	減					塩	
ぱ	ズ	比	分	理	塩	減		気	ぎ	だ	う			ま	め	塩					の	
く	も	べ	二	を	の	塩		にな	る	ろ	で			し	だ	につ					取	
て	買	の	十	作	食	取		なっ	と	う	す			た	い	いて					組	
、	っ	た	五	っ	材	組		つ	、	と	。			。	て	の						
少	て	た	%	たり	を	は		て	高	血	調				減							
し	み	め		し	買	何		い	血	圧	べ				塩							

き	を	こ	っ	く	入	し	い	煮	例		が	の	ッ	は	か	塩	っ	ッ	食
た	使	み	た	な	れ	た	た	物	え	母	か	が	ト	、	か	い	た	ト	べ
て	う	ご	た	く	て	。み	け	に	ば	は	か	あ	さ	っ	か	い	た	の	に
て	と	飯	で	く	て	み	れ	塩	、	、	か	あ	さ	た	で	い	す	も	く
く	や	が	。他	味	味	そ	ど	分	煮	「	た	た	れ	で	す	い	。ス	の	か
れ	さ	あ	に	が	が	汁	、	が	物	だ	だ	の	て	。ま	！	ー	。ス	は	っ
ま	し	り	も	ち	。母	は	実	た	や	し	ろ	で	い	ま	と	と	ー	、	た
し	い	ま	昆	ょ	の	、	際	く	卵	「	う	、	る	た	書	パ	し	で	
た	味	す	布	う	作	昆	は	さ	焼	を	な	開	の	、	い	ー	よ	す	
。	で	。炊	を	ど	る	布	そ	ん	き	使	と	発	、	が	て	の	っ	。	
	、	き	使	よ	み	だ	う	使	、	っ	思	す	味	あ	あ	み	ば	で	
	具	こ	う	く	そ	し	で	わ	み	た	い	る	は	り	そ	コ	く	も	
	材	み	食	、	汁	と	な	れ	そ	料	ま	た	そ	、	油	ー	な	、	
	の	み	べ	と	は	ふ	く	て	汁	理	し	め	の	中	な	ナ	ど	塩	
	お	ご	物	も	、	つ	て	い	で	を	た	に	ま	で	ど	ー	の	分	
	い	飯	に	お	し	う	お	る	す	作	。	は	ま	も	の	で	食	二	
	し	は	は	い	し	の	ど	と	私	り		結	ま	塩	調	べ	十		
	さ	、	炊	し	よ	み	ろ	思	は	ま		構	と	分	味	や	五		
	を	昆	き	し	っ	そ	き	っ	は	す		時	い	は	料	す	%		
	ひ	布	き	か	ぱ	を	ま	て	、	。		間	う	カ	に	多	か	カ	

																					ッ		
																						プ	こ
																						に	の
																						つ	よ
																						な	う
																						が	に
																						る	だ
																						と	し
																						分	や
																						か	昆
																						り	布
																						ま	を
																						し	使
																						た	う
																						。	こ
																							と
																							で
																							減
																							塩
																							ア