減塩食品を食べた感想

入善町立黒東小学校
六年
中易
勘太

ぼくの家では、減塩調味料で「やさしお」を使っています。ふつうの塩と「やさしお」はどう味がちがうのか試してみました。

まずふつうの塩を食べてみました。ふつうのおいしい塩でした。次に「やさしお」を食べてみました。ふつうの塩とまったく変わらない味でした。同じ味なのに、塩分がひかえめなのがすごいと思いました。次にふつうの塩をふったポテトと「やさしお」をふったポテトを家族に食べてどっちが「やさしお」でどっちがふつうの塩か当ててもらうことにしました。家族全員当てられませんでした。ネットで塩分をとりすぎるとを調べると、高血圧になりやすくなり、血圧が高くなると動脈こう化が進み、脳卒中や心臓病を引き起こします。また、脳の血管のいたみは、認知症にもつながり、塩分は水分をひきつけるため、

体の水分量を増やし、じん臓にも負担をかけます。塩分をとりすぎるとこんなこわいことが起きると知ったので、今度からは、塩分はひかえめにしようと思いました。

減塩食品は元々の食品の味を保ちつつ塩分をひかえて、さらに体にもやさしいので、減塩食品が好きになりました。