減塩について調べた事

桃李小学校　五年　扇原　彩羽

わたしは、家庭科の授業で、減塩について学んだことをインターネットで調べてみました。塩分をとりすぎると、高血圧になり、そこからいろいろな病気になることが分かりました。そして、わたしたちの一日の食塩の目標は、男が八グラム未満、女が七グラム未満であることも知りました。ラーメン一杯に約六グラムの食塩が入っているそうです。これはスプーンの小さじ一杯分ほどです。こんなに塩分が多いと、ラーメンを食べた後には、何も食べられなくなると思いました。また、食べ方の工夫もあることを知りました。ラーメンを食べるコツは、汁は塩分が多いのでなるべく汁を残すことだそうです。

わたしのおばあちゃんは、入善町の取り組み「突撃！隣のみそ汁調査隊」の隊員です。今年はコロナの関係で来ませんでしたが、以前に、調査隊がわたしの家の「みそ汁」の塩

20 × 20

分をはかりに来られました。塩分の測定器は七段階で五段階以上は塩分がこく、わたしの家の「みそ汁」の結果は七段階中の三段階でした。濃度は、ちょうど真ん中くらいで安心しました。それでもお母さんは、もう少し、「うすくておいしいみそ汁」を作るように頑張るぞとはりきっていました。食事で塩分を減らす方法も調べました。

一、レモンや酢など酸味をきかせておいしく食べる。

二、食べ過ぎないこと。

三、しょうゆやソースはたくさんかけ過ぎないようにかける」よりお皿に入れて「つける」

四、みそ汁やスープは、野菜などの具を多くするとと汁の量が減り減塩になる。

五、減塩のしょうゆや減塩のみそなどを使用する。

六、特に野菜、果物を多くとることです。

わたしたちの身近なお店にはたくさんの減塩

食品が並んでいます。わたしは、これからスーパーに行ったら、袋をよく見て減塩食品かどうか調べてから体にいい食品を選んで買いたいと思います。それから、お母さんといっしょに、塩分をへらす料理方法にもチャレンジしてみたいと思います。

入善の「減塩いいね」の取り組みに努力している皆さんと共に、わたしも家族みんなで取り組みます。

20 × 20