減塩について学ぼう

ひばり野小学校
6年
澤井
楓

私は今まで何気なくスーパーで買い物をしていました。でも、減塩について考えているとスーパーでいろいろなコーナーに減塩の商品があることに気が付きました。その中には日本でおなじみの醤油、味噌をはじめうどんにもあることにびっくりしました。

そこで私は、もう一度なぜ減塩が必要なのか調べることにしました。味の濃いもの、しょっぱいものを好み、塩分を取りすぎると体の水分のバランスや浸透圧を保つためにのどが渇きやすくなったり、体がむくみやすくなったり、血圧が上昇したり、胃への負担が大きくなったりと病気を引き起こすリスクが高くなるそうです。そのリスクの予防のために減塩をすることが大事になってきます。ほかに調べてみると野菜にも減塩を助ける効果があることが分かりました。野菜に含まれるカリウムは細胞の浸透圧を調節し余分な塩分を体

20 × 20

外に排出させる働きがあるそうです。塩分は減塩の商品を使ったり野菜を積極的にとったりと少しの工夫と少しの意識でちょっとずつ減らしていく努力が必要だと思いました。

そこで試しに、食塩0のうどんを買ってカレーうどんを作って食べてみました。いつものカレーうどんと比べて、素材の味がしっかり感じ、いつもよりおいしかったです。

他にもまだたくさんの商品があるので、それを活用のていろいろな料理を作りたいです。

そしてこれからも減塩を意識して自分だけではなく家族みんなの健康維持を目標に減塩に取り組んでいきたいです。

20 × 20