健康と減塩

入善町立入善小学校
五年
須河柊晴

ぼくはサッカーをやっていますが、特に夏は熱中症の対さくのため、スポーツドリンクや塩あめをなめるようコーチに言われます。そのため、減塩と言われてもあまりピンときていませんでした。

ただ、ぼくのおじいちゃんは、お医者さんから塩をとりすぎないように注意されていて、昔は目玉焼きに塩をいっぱいかけたり、焼き魚にもおしょう油を池ができるくらいかけたりしていましたが、薬を飲み始めてからは、それがほとんどなくなりました。

そして知り合いのおじいさんは、若いころから血圧が高かったので、おくさんがおじいさんの健康を心配して、塩の少ない料理をずっと作っていたそうです。若いころからうす味になれていたので、ふだんから意識せず減塩ができていて、たまにしょっぱくておいし

いものをごほうびに食べているそうです。

人によって、塩との付き合い方はそれぞれ違っていて、必要な塩の量は変わるということが分かりました。自分に必要な塩分はしっかりとって、それ以外のときは塩がすくないものを選んで調整して食べることが、健康につながっていくと思いました。

また、ちょっと調べてみたのですが、お菓子や調味料には全然しょっぱくないものもあるのに、塩が入っているものが多いことも分かりました。知らず知らずのうちに塩をとってしまっているのです。

これからは、食べ物のふくろに書いてある成分を意識して、長く元気で健康に過ごせるように、塩とつき合っていきたいです。