入善町の減塩活動

ひばり野小学校　六年　辰尻　優依

私の家ではよく、おばあちゃんやお母さんが、「塩あんまりかけすぎたらしょっぱいし、体に悪いからかけたらダメ。」と言われていたので、私も塩分を取り過ぎると体に悪いと思って、塩分がいっぱい入っているおかしを食べないようにしていました。

休みの日に入善町のスーパーに行っておかしコーナーに入ると、塩分五〇％カットと書いてあるものを見ました。他のコーナーに行ってよく見ると、みそやインスタントラーメンにも同じようなものが書いてあったので、こんなのがあるのかとびっくりしました。それで私は家に帰ってからも、減塩している食品はないのかなと調べてみるとケチャップやよくおじいちゃんが食べている「かきの種」にも減塩のものがあったのでこれも・・・と思いました。

私は、この「減塩いいね」の活動を入善町だけではなく、他の市町村に住んでいる人たちにも、減塩食品がたくさんあるということを広められるようにポスターなどを作ってみようと思いました。また、家族とも一度、減塩の取組みについて話し合って減塩食品を使って料理してみようかなと思いました。

20 × 20