減塩習慣を身につけよう！

入善町立飯野小学校　六年
寺﨑　愛結

私の家族は、減塩・うす味を心がけて料理をしています。なぜなら、祖母が入善町減塩調査隊として活動していて塩分計でみそ汁の塩分をチェックしたり、キッチンに塩分チェック表をはって、常に意識して料理をするようにしているからです。もともと祖父がとても食事に気を配っていて、野菜と果物で毎朝スムージーを作っていたと聞きました。また、こんぶやかつお節、魚、野菜などの素材の味で充分においしい料理ができると言っていたそうです。

私の家の減塩のコツは、

①調味料は減塩タイプを選び、調味料を付けるときは小皿を使い、片面にだけ付け、二度付けもしない。

②お酢やレモン、ゆずなどかんきつ類で酸味を効かせる。

③こんぶやかつお節、しいたけなど天然のだしでうま味を楽しむ。

④みそ汁の具をたっぷり入れる。

私は具がたくさん入ったとん汁や野菜スープが大好きです。使用しているみそやとりがらスープの素も、もちろん減塩タイプの商品を使っています。

減塩タイプのみそやしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、梅干しなどがスーパーでたくさん販売されています。このような商品を選ぶだけで、簡単に減塩対策ができます。

私の父も料理が得意で週末は父が料理をしてくれます。父はもともとこい味が好きでしたが、祖母の減塩調査隊の活動を機に、減塩を意識するようになり、今ではすっかりうす味が好きになりました。

塩分のとりすぎは、高血圧や動脈こう化、内臓の病気をまねくことがあります。健康のために、これからも減塩習慣を続けていきた

いです。