減塩するということ

入善小学校　六年　上原　沙弥夏

わたしはおすしが大好きです。今はコロナ禍なので行けていませんが、回転ずしのお店に行って、好きなおすしを好きなだけ食べるのが、我が家の休みの日の楽しみです。ですが、そのよく日の朝、私の顔がむくんで、目がはれぼったくなり、母に「塩分のとり過ぎだ。」とよく笑われます。

この「減塩いいね！作文」を書くにあたり私の目がはれぼったくなる笑い話を思い出し、塩が私達の体にどういきょうしているのか調べてみました。

どうして減塩すると良いのか？食塩をとり過ぎると、血圧が上がり、脳卒中や心血管病になります。食塩そのものが、直接心臓や血管に悪いきょうを及ぼします。胃がんや尿路結石、骨そしょう症にも関係しているそうです。

ちなみに、一日当たりの日本人の食塩摂取

20 × 20

量は、約十g。しかし、二〇二〇年度厚生労働省の目標値は、約七g。この事から、私達は、今の食生活から、半分位に塩分量を減らさなければなりません。例えば、回転ずし で十皿食べると約十g。これだけで一日の目標値をかなりこえてしまっています。だから私の身体も悲鳴を上げて、目がはれぼったくなってしまっていたのです！

少し怖くなってきました。今、私は健康で毎日楽しく過ごしているけれど、いつか病気になり、苦しい思いをするかもしれません。

まずは、大好きなおすしを食べる際は、しゅ油をつけ過ぎないように気を付け、素材の味を楽しみたいです。