わが家のみそ汁

黒東小学校六年若島秋乃

私は学校で「減塩」について学んだ時、わが家のみそ汁と母の言葉を思いだしました。

わが家のみそ汁は野菜やきのこやとうふがたっぷり入っていて、野菜のダシがきいた優しい味がします。そのみそ汁を飲むと、体がポカポカしてとても元気が出てくるような気がします。

看護師をしている母が「みそ汁にたくさん野菜が入っていると、栄養もとれるし、みそが少なくてすむから、減塩になるんだよ。塩分をとりすぎると、血管に負担がかかって高血圧になったり、じん臓が傷んだりするよ。」と教えてくれました。

とても怖い病気なのかなと思い、私は、「高血圧」について調べてみました。高血圧は「サイレント・キラー＝静かな殺し屋」と言われ、自覚症状がないまま命にかかわる合併

症を起こすことが分かりました。とても恐ろしい病気なのだと改めて思いました。

減塩について学ぶことで、家族がいつまでも健康でいられるよう、私も努力したいと思うようになりました。まずはじめに、わが家の野菜たっぷりの優しい味のするみそ汁を作れるようになって家族を笑顔にしたいと思います。

20 × 20