# 我が家の減塩

入善町立上青小学校
六年
横田　果歩

お母さんとスーパーへ買い物に行った時、減塩食品を手にしていることに気づきました。家で、どんな減塩食品を使っているのか気になり家にある減塩食品を調べてみました。しょう油、塩、コンソメ、とりガラスープのもと、を使って料理をしていることを知りました。おにぎりを作る時は、具のこんぶは減塩二十五％カットのものを使っています。私のわかめも減塩のわかめを使っています。知らないところで減塩食品が使われていると知りました。減塩しょう油には、二十五％カット、四十％カット、五十％カット、六十六％カットの種類がたくさんありビックリしました。味見をしてみると、減塩しょう油は、色が少しうすく、味も少しうすく感じました。減塩食品だからといってたくさん使わず上手に味付けをしないといけないと思いました。

20 × 20

おかしコーナーへ行くと、せんべい、ハッピーターン、ポテトチップス、かきの種などありました。味のこいものが好きで食べてしまうけど、ふだんのおかしでも減塩のおかしを食べるよう心がけていきたいと思います。

塩分を取り過ぎると、血圧が上がり血管や心臓に負担がかかる、高血圧、脳卒中、心筋梗塞、心不全などの病気につながります。一日の塩分摂取量六g未満を目標に家族みんなで減塩生活をこれからもして健康に過していきたいです。

20 × 20