



毎月第3週目

減塩いいね! 週間

3月11日(月)~17日(日)

★ 減塩に取り組みましょう。

令和5年度「減塩いいね! 作文」

今年度の「減塩いいね! 作文」は町内小学校5・6年生から過去最多となる132名の応募がありました。その中から今月は、6年生の部で最優秀賞に選ばれた作文をご紹介します。ご家庭でも減塩について話題にしてみたり、できることから取り組んでみたりしてみましょう。

6年生の部 最優秀賞

「食材の本当のおいしさ」

飯野小学校 6年 笹島 浩聖さん

ぼくは、4年生のときに、サンウェルで行われた「減塩いいね! 教室」に、兄ちゃんと一緒に参加しました。参加するまでは減塩と言う言葉を学校では聞いたことがあったけれど、家で食事を作るのはお母さんだから、減塩をあまり意識したことはありませんでした。ところが、減塩教室に参加してから、ぼくは、自分なりに減塩に取り組むようになりました。減塩教室では、まず、お菓子やインスタントラーメンなどいろいろな食品のパッケージの裏側にのっている栄養成分表示を見てそれぞれの食塩相当量を確認したり、インスタントみそ汁の塩分のう度を計ったり、保健師さんからの話を聞いたりしました。ぼくは、そこで4つのことにびっくりしました。その内容は今でもよく覚えています。

1つ目は、なんと富山県の中でも入善町は高血圧の人がとても多いということです。だから、みんなで減塩しなければならないのです。

2つ目は、インスタントラーメンにはたくさんの塩分量があり、それで一食食べるだけで1日に食べてもよいとされている7グラムの塩分量の量をほぼとってしまうということです。

3つ目は、お店にはせんべいや柿の種などいろいろなお菓子が売っていますが、同じ商品でそれとは別に減塩バージョンのせんべいや柿の種が売っているということです。

4つ目は、普通の塩の塩分量が半分である「やさしお」という塩が売っているということです。

ぼくは、減塩教室が終わったら、お母さんにたのんでそのままスーパーへ行き、「やさしお」や減塩されている食品を店の中を全て回って探しました。店には、「やさしお」などの減塩の調味料や、減塩のお菓子や昆布、ふりかけなどがありました。そして、見つけた減塩商品を買いました。早速家に帰ってから夕食に出たゆで野菜に、「やさしお」をつけて食べてみました。「やさしお」はふつうの塩と比べるとほんのりとした塩味がします。今までのサラダの味とはちがいで、ドレッシングというより、野菜の味を楽しむ感じです。それに慣れると、今では野菜に「やさしお」もつけずに野菜の味を楽しみながら、おいしく野菜を食べることができました。ハムも同じです。今まではハムカツにはソースなどをつけていましたが、野菜と同じように何もつけずに食べてみると、思ったよりそのままでも食べられ、慣れてくるとハムにもともとついている味があるので、わざわざソースなどをつけなくてもおいしく食べることができるようになりました。塩を使わなくなったことで、その食品の味がよく分かるし、減塩もできるので、一石二鳥になったなと思っています。

ぼくは、お母さんとスーパーに行ったときに「今日は、お菓子を買ってもいいよ。」と言われると、今でも「お菓子の袋の裏を見て塩分相当量を確認し、なるべく少ないものを選んでいきます。また、休日にお母さんが、「今日はラーメンにしよう。」と言ってスーパーへ生ラーメンを選びに行ったときも、ぼくは売っているラーメンのつゆの表示を見て、塩味、しょう油味、みそ味それぞれの塩分量を比べ、家族のために塩分が少ない物を選んでいきます。お父さんがトンカツにソースをかけるときには、「ソースは少なくしても美味しいよ。」と声をかけています。

ぼくは自分自身が食べるものや家族が食べるもの、家族に声をかけることでこれからも減塩に取り組んでいこうと思っています。そしてこれからも、食材の味を楽しみたいと思っています。