

## なぜピーマンが嫌いなの

2018年5月馬込第3小学校朝礼にて

みなさん、おはようございます。内科校医の鈴木です。

今朝はみなさんにピーマンについてお話します。皆さん、ピーマンって知っていますよね。緑色をした野菜です。最近では赤や黄色のピーマンもあります。さっそくですが、ピーマンが嫌いな人は手を挙げてください。ありがとう。手を下ろしてください。今度は、ピーマンが好きな人、手を挙げてください。ありがとう。

次に、先生方に伺います。ピーマンが嫌いな方は手を挙げてください。ありがとうございます。手を下ろしてください。ピーマンが好きな方は手を挙げてください。ありがとうございました。

子供達に聞きます。ピーマンがなぜ嫌いですか。誰か、大きな声で答えてください。ありがとう。では、先生方に伺います。なぜピーマンが好きですか。どなたか答えてください。ありがとうございました。

ピーマンが嫌いな理由は苦いからのようですね。他に苦い食べ物というと、ニガウリのゴーヤ、鍋料理に使う春菊、天ぷらや煮物にするふきのとうなどの山菜などがあります。子供たちはどれも嫌いそうですね。

では、苦いとなぜ嫌いなのでしょうか。ここで、食べ物の味について考えてみましょう。味にはいろいろなものがありますね。みなさんはアイスクリームとかケーキとか大好きですよ。甘い味ですね。甘さは砂糖の味です。糖分は体の最も大切なエネルギー源です。皆さんが沢山勉強や運動をすることができるのは、糖分を消費しているからです。特に育ち盛りの皆さんが大好きなのは体が欲しがっているからです。次に、塩味です。お塩はしょっぱいですね。毎日の食事には必ずと言っていいほどお塩が入っています。特に、汗をいっぱいかく夏にはしょっぱい食べ物が美味しいですね。体にはなくてはならないもので、塩分を摂らないと死んでしまいます。動物たちも襲われる危険をおかしてでも多くの動物たちが集まる場所に塩を食べに集まってくるのです。次に旨味です。これは肉や魚に含まれるタンパク質です。体を作るのに最も大切なものですね。皆さんが大きくなるために大切な食べ物です。皆さんも大好きだと思います。つぎは酸っぱいものですね。梅干、レモンを思い出しますね。想像しただけで唾液がでてきて顎が痛くなりますね。体が疲れている時の疲労回復に役に立つ味です。そして皆さんのきらいな苦味です。もともと酸味と苦味は体に必要なものと言うより、むしろ腐った食べ物や毒をみつけるためにあると考えられています。動物たちも酸っぱいもの、苦いものは嫌いです。植物はこのことを利用しています。植物は動けませんから、種を遠くに運んでもらうために、鳥や動物に食べてもらいます。種が出来る前は酸っぱくて苦い果実で、動物たちも食べません。種ができると、実は熟して甘くなり、動物たちが喜んで食べるようになります。極端な話をすると、美味

しいと感じる食べ物の多くは体が必要としている食べ物です。だからといって、アイスクリームやお菓子ばかり食べていいとは言いません。でも子供達がピーマンを嫌いなのはそれなりの理由があることで、子供達が悪いのではないのです。

ではなぜ大人はピーマンが好きなのでしょう。苦い味は長い間にいろいろな料理や飲み物で経験すると次第に美味しいと感じるようになるそうです。例えば中華料理のチンジャオロースー、ひき肉のピーマン詰、とっても美味しいですね。お肉と合わせることで、苦味も美味しくなるのです。また、大人になるにつれて苦みの感覚が鈍くなるとも言われています。今、ピーマンが嫌いでお家の方から食べなさいと叱られている皆さん、どうか落ち込まないでください。大丈夫です。大人になるまでに必ずピーマンを美味しく食べることが出来るようになります。心配しないでください。これで私のお話を終わります。