

音声ファイルの無料ダウンロード



<http://text.asahipress.com/free/english>

この教科書の音声データは、上記アドレスから無料でダウンロード出来ます。

はじめに

今日ほど「健康」と「食」が人々の関心を集めている時代はないと言っても過言ではありません。新聞、雑誌、テレビ、どれを取り上げても、これらの話題や情報が提供されない日はありません。

このように、私たちの身の回りには「健康」と「食」に関する情報が溢れていますが、これまで不思議に思わなかったけれども実はあまり詳しく知らないことや、知っているようで正しい知識を持ち合わせていなかったということは、案外多いものです。そのような、皆さんもきっと関心がある身近な話題をテーマに、本書 *Living Well, Eating Well* を作成しました。

著者は、社会学と英語教育の研究者、食品衛生学の専門家、食の専門家である管理栄養士、アメリカ文学の研究者というように、さまざまな分野から集まっています。そのため、「健康」と「食」が中心テーマではありますが、内容が専門的になり過ぎないように配慮されています。広く一般教養の書として読んで頂き、皆さんのヘルシーライフの参考になればとても嬉しく思います。

語学学習は一定の成果が上がるまでに、かなりの時間を要しますが、身近な興味深い話題を読み進みながら、皆さんが「読む・書く・聞く・話す」の4技能を学ぶことができるような構成を心がけました。3章ごとに Dialogue や Quiz も用意しましたので、ぜひ気軽に楽しんでください。本書が皆さんの楽しい英語学習の一助になれば幸いです。

本書の刊行にあたっては、朝日出版社編集部の日比野忠氏に大変お世話になりました。数々の的確なご助言とともに暖かく見守って頂きましたことを、心より感謝申し上げます。

2016年
著者一同

Living Well, Eating Well
Copyright © 2016 by Asahi Press

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from authors and the publisher.

Photographs by iStockphoto

CONTENTS

はじめに

Chapter 1: Why do people love sweets?	2	Chapter 8: Where do you get your food?	34
—スイーツは好きですか?—		—産地はどこですか?—	
Chapter 2: Do you have a “dessert stomach”?	6	Chapter 9: Do you know the power of fermentation?	38
—別腹ってあるの?—		—発酵の力はすごい!—	
Chapter 3: Why is Japanese cuisine so popular?	10	◆ Dialogue 3: Cooking Dinner	42
—日本食はなぜモテる?—		◆ Quiz 3: 比べてみよう③ <量・長さ・重さの単位>	43
◆ Dialogue 1: Skipping Breakfast	14	Chapter 10: Do you take your medicine correctly?	44
◆ Quiz 1: 比べてみよう① <糖質とカロリー-の量>	15	—いつ飲みますか?—	
Chapter 4: Did you enjoy your school meals?	16	Chapter 11: Are you dieting the right way?	48
—安全でおいしい日本の給食?—		—美しく痩せていますか?—	
Chapter 5: Why do children dislike vegetables so much?	20	Chapter 12: Is collagen really effective?	52
—野菜嫌いの克服法とは?—		—美肌効果は本当にあるの?—	
Chapter 6: How do you wash your dishes and vegetables? ...	24	◆ Dialogue 4: Doing Exercise	56
—正しく洗っていますか?—		◆ Quiz 4: 比べてみよう④ <運動と消費エネルギー>	57
◆ Dialogue 2: Enjoying Lunch	28	Chapter 13: What is the water content?	58
◆ Quiz 2: 比べてみよう② <野菜の旬と栄養価>	29	—水の含有量はいくら?—	
Chapter 7: What a long way frozen food has come!	30	Chapter 14: What kind of tea would you like?	62
—ここまで進化した冷凍食品!—		—どのお茶にしますか?—	

Chapter

1

Why do people love sweets?

—スイーツは好きですか?—

最近、スイーツがとてももてはやされ、「スイーツ男子」という言葉さえ生まれています。たくさんの糖分が含まれているスイーツに魅せられるのはなぜでしょうか。



Vocabulary

次の単語の意味を、右の選択肢から選び記号で答えなさい。

- | | | |
|------------------|-----|-----------|
| 1. crowd | () | a. 肥満 |
| 2. creature | () | b. 栄養素 |
| 3. nutrient | () | c. 必要不可欠な |
| 4. organ | () | d. 群がる |
| 5. approximately | () | e. 吸収する |
| 6. essential | () | f. およそ |
| 7. obesity | () | g. 生き物 |
| 8. absorb | () | h. 器官、臓器 |

Reading



Nowadays many women can often be seen **crowding** into cake shops, looking for cakes made by famous pastry chefs. It is also said that some women are spending more money on chocolate to treat themselves than on obligatory-gift chocolate, that is to say, *giri choco*. It's not just a few men who prefer sweets to alcohol. Why do people love sweets so much? 5

People have loved sweets since old times. As a wall painting in the Cave of Altamira shows, not only Winnie the Pooh but also humans have smartly stolen honey from beehives. Humans and animals are not the only **creatures** that love sweets. Insects such as beetles and cicadas 10 crowd around sweet sap. Every living creature seems to love something sweet.



As everyone knows, sugar is contained in sweets. By the way, do you know the relationship between sugar and the brain? Sugar is actually one of the important **nutrients** for the brain. In other words, only a type 15 of sugar known as glucose provides the brain with energy.

The brain is a very small **organ**, and takes up only **approximately** 2% of a human's body weight, and yet it consumes 20% of all the energy our bodies do. This indicates just how much energy our brains consume. Even at rest, our brains consume as much as 75g of glucose a 20 day. Thus, glucose is an **essential** nutrient we need to keep our brains active.



Glucose, or grape sugar, is contained mainly in fruits and honey. One of the reasons for its name was likely that a lot of glucose is contained in the juice of ripe grapes. It is uncertain whether Winnie the Pooh 25 knows the function of grape sugar contained in honey, but he might be smarter than we had expected.

Sugar has been thought to be a primary cause of **obesity**, but glucide is an important nutrient and a source of energy for our bodies. When you are on a diet, you mustn't cut down on glucide thought- 30 lessly. The appropriate intake of glucide has the merits of reducing stress and giving mental stability.



Sugar is **absorbed** quickly into the body, and it also helps you recover lost energy in a short time. It is reasonable for you to have sweets when you are tired from all-night preparations for exams or you consume a 35 lot of energy in sports such as marathon races.

You need not be self-conscious about being extremely fond of sweets. You have good reason to want sweets. You need only say that your brain needs energy.

Notes

- (1. 2) **pastry chef**: フランス語でいう「パティシエ」 (1. 8) **Cave of Altamira**: 「アルタミラの洞窟」 スペイン北部にある洞窟。旧石器時代に描かれた壁画で有名であるが、蜂蜜の採取風景も描かれている。1985年に世界文化遺産に登録された。 (1. 8) **Winnie the Pooh**: 「クマのプーさん」イギリスの作家A. A. ミルンが1926年に発表した同名の児童小説の主人公。蜂蜜が好物で、さまざまな方法で蜂蜜を手に入れようとするが、そのたびに滑稽な失敗をしてしまう。 (1. 9) **smartly**: 「ちゃっかり」 (1. 20) **75g of glucose a day**: 基礎代謝量 1,500kcal/日の場合。ちなみに18~29歳の男性の基礎代謝量は1,510kcal/日である。
- (1. 28) **glucide**: 「糖質」 (1. 37) **self-conscious**: 「人目を気にする」

Reading Comprehension

本文の内容に合っていれば T を、合っていなければ F を () に書きなさい。

- () Nowadays few men prefer sweets to alcohol.
- () Not only animals but also insects love sweets.
- () When we sleep, the brain doesn't consume energy.
- () You shouldn't have any sugar at all when you are on a diet.
- () Winnie the Pooh knows for sure the effect glucose has on the brain.

Listening Comprehension

CDを聴いて、本文の内容に合っている方に○をつけなさい。

- How much energy does the brain consume?
(A) (B)
- What is the relationship between sugar and the brain?
(A) (B)
- How much of a human's body weight does the brain take up?
(A) (B)
- When do people want sweets?
(A) (B)
- What is one merit of the appropriate intake of sugar?
(A) (B)

Words & Idioms

下の選択肢から適切な語を選んで入れ、英文を完成させなさい。

- The company has decided to () the production of large-size cars.
- Every year many people () onto this street to see the parade.
- It is () that he should make such a request.
- Which do you (), quality or quantity?
- Pure air and water are () for a healthy life.

reasonable essential prefer reduce crowd

Sentence Completion

日本文の意味になるように、() 内の語句を並べ替えなさい。

- 彼女はニューヨークだけでなくロンドンにも住んだことがある。
She (lived / but / not / in New York / in London / only / also / has).
She _____.
- 京都だけが外国人観光客が訪れてみたいと思っている都市ではない。
Kyoto is (foreign tourists / only / to / city / the / want / not / that) visit.
Kyoto is _____ visit.
- 私たちは思ったよりも早く目的地に着いた。
We (destination / had / earlier / at / we / than / arrived / our) expected.
We _____ expected.
- その事実はグルコースが脳にとっていかに重要であることを示している。
The (important / indicates / the brain / glucose / fact / to / how / is).
The _____.

Further Information

「ゼロ」なのにゼロじゃない?

市販されている食品や飲料に「無糖」「ノンシュガー」「シュガーレス」といった表示を見かけますが、これらは完全に糖類ゼロとは限りません。健康増進法に基づく栄養表示基準制度によってルールが定められており、食品100gもしくは飲料100ml当たり糖類0.5g未満の場合は「ゼロ」「無」「ノン」「レス」といった“含まない”を意味する言葉がつけられます。つまり、まったくゼロではなくても「ゼロ」と表示できるのです。ちなみに、「低糖」「微糖」「糖分カット」「糖分控えめ」は食品100g当たり糖類5g以下、もしくは飲料100ml当たり糖類2.5g以下であることを示しています。

non- ; -less ≠ 0