

はしがき

本テキストは、学生との日々の会話から彼らの健康への意識が低いことを感じ取り、何か健康について考えるきっかけを与えたいという思いから作成されたものです。日頃何気なく食しているものや関心が低いものに対する理解を深め、新たな興味関心をもって調べ、学習に発展していくことができるような題材を精選しました。また、食物や健康に関わる会話や読み物を通して、さらに学びを深めることができる工夫もしています。バランスのとれた、英語によるコミュニケーション能力を養うことができるようになっています。

各ユニットは、リスニングやリーディング題材の理解に不可欠な語彙の学習 Vocabulary Studyからはじめ、Listening Activity、Reading Activityを通して題材となっている事柄への理解を深めていきます。また、Building Vocabulary through Pictures では本文中に出てくる基本動詞・形容詞のイメージの確認と理解を深め、さらには Vocabulary Exercise で題材に関するキーセンテンスを身につけて、題材に関する内容を英語で表現できるように工夫しています。

テキストの中盤と最後には、復習テスト (Review Test 1, 2) を用意し、学習内容の定着を確認できるようにしました。

このテキストが、学生が自分の健康について考えるきっかけになれば幸いです。

なお、拙著の内容については、著者の気づかない不備もあるかと思われます。多くの先生方、利用者からのご教示・ご批判をいただければ幸いです。

最後に、本書の出版に際して、大変お世話になった金星堂の皆さんに心から御礼申し上げます。

著者



Better Health for Every Day

● Contents

Unit 1 Fuel Your Body and Mind 05
心身を育む朝食

Unit 2 What Helps Keep a Doctor Away? 11
医者にかからなくて済むように

Unit 3 Laughing Will Save You from Going Crazy 17
笑いが心身にもたらす影響は

Unit 4 The French Paradox 23
フランス人はなぜ太らない？

Unit 5 Americans' Interest in Sushi 29
寿司もわさびも大人気！

Unit 6 Don't Stay Away from *Natto* 35
納豆を食べるといいことばかり

Review Test 1 [Unit 1 ~ 6 復習テスト] 41





Unit 7 Acute Alcohol Intoxication Can Kill You..... 45

急性アルコール中毒にご注意

Unit 8 Is Snoring a Bad Sign?..... 51

イビキは身体の危ないサイン

Unit 9 Getting a Good Night's Sleep is a Challenge..... 57

質の良い睡眠をとるには？

Unit 10 Chocolate and its Magical Power..... 63

チョコレートの秘めたる力

Unit 11 The Health Risks of Eating Processed Food..... 69

どうして加工食品は良くないか

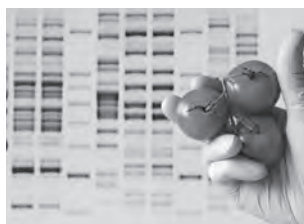
Unit 12 Is Genetically Modified Food Safe Enough?.. 75

遺伝子組み換え食品の安全性を問う

Unit 13 Environmental Health Threats 81

アレルギー反応の怖さを知ろう

Review Test 2 [Unit 7 ~ 13 復習テスト]..... 87



Fuel Your Body and Mind



このユニットでは、朝食を摂ることの重要性について考えます。朝食を摂らないとどのような影響がでてくるのか考えて、学習を始めましょう。

I

Vocabulary Study



DL 02



CD-02

次にあげる英語表現の意味を表す日本語を選択肢から選び、記号を答えましょう。

- | | | | |
|----------------|-------|------------------|-------|
| 1. restore | [] | 6. concentration | [] |
| 2. appropriate | [] | 7. fuel | [] |
| 3. nutrient(s) | [] | 8. performance | [] |
| 4. vital | [] | 9. effect(s) | [] |
| 5. air | [] | 10. immune | [] |

- | | | | |
|----------------|--------|----------|--------|
| a. エネルギーを与える | b. 適切な | c. 回復させる | d. 栄養素 |
| e. 不可欠な、極めて重要な | f. 影響 | g. 集中力 | h. 免疫 |
| i. 放映する | | | |
| j. 成果、行為 | | | |

会話文を聞きましょう。初めはテキストを見ずに聞き、次にもう一度聞いて空所に英語を書き入れましょう。

Teacher: Good morning, everyone. Today I'd like to talk about ^{1.} _____
 _____ on your health and well-being. Well, how many of you
 had breakfast this morning?

Student: [*Raising their hands*]

Teacher: So, seven students in this class missed breakfast. ^{2.} _____
 _____ that breakfast is the most
 important meal of the day. ^{3.} _____
 _____. It gives us the good start we
 need to meet the demands of the hours ahead.

Student: Could you give us some examples of the good effects that breakfast
 has?

Teacher: All right. First, eating a healthy breakfast can have a really positive
 effect mentally. A healthy breakfast gives fuel to your brain,
 resulting in ^{4.} _____
 _____ than if you had skipped breakfast.

Student: I hear that some students, who usually skip breakfast, eat before
 their tests, and that they actually perform better.

Student 2: I watched a TV program about that, ^{5.} _____
 _____.

Teacher: Oh, did you? What is another good effect of eating breakfast,
 according to the show?

Student 2: Breakfast also helps to provide ^{6.} _____

 _____, I guess.

Teacher: That's right. Remember, it's vital
 to start the day with a healthy,
 balanced breakfast, so please
 learn more about ^{7.} _____
 _____ of eating a healthy
 breakfast.



●●●● Listening Comprehension

会話文の内容について、質問に答えましょう。

1. What is the professor going to talk about?
 - a. Positive effects of skipping breakfast.
 - b. Positive effects of having breakfast.
 - c. Positive effects of fixing breakfast.
2. What are the two positive effects that breakfast has on our minds and bodies?
 - a. Helping to improve concentration and restoring energy.
 - b. Keeping in good shape and restoring energy.
 - c. Recalling a story and avoiding catching a cold.
3. What do we have to remember about having a healthy breakfast?
 - a. It is important to start the day with a cup of coffee.
 - b. It is important to start the day with a heavy breakfast.
 - c. It is important to start the day with a well-balanced breakfast.

●●●● Listening Tips



DL 04



CD-04



つながる音に注意しよう！

単語の最後の音の子音が、次の単語が母音で始まる場合、音が連結されてつながって聞こえます。 **例** What a bad idea it is.

以下に示すのは、音の連結によって聞き取りが難しいと考えられる会話文の例です。つながる音を特に意識して読む練習をしましょう。音声と同じように読めるまで何度も練習することがリスニング上達のコツです。

1. Today I'd like to talk about the positive effects that eating breakfast has on your mind and health.
2. What is another good effect of eating breakfast?

The Importance of Breakfast

Breakfast is the most important meal of the day. We have to understand the nutritional value of breakfast. However, it is often one of the most skipped meals. We get energy from the glucose contained in foods. It has been proven that eating breakfast improves concentration, problem-solving ability, mental performance, memory, and mood. We also get important nutrients such as vitamins, minerals, dietary fiber, and protein, all of which are vital to our bodies.

What's more, studies show that people who eat breakfast are less likely to be overweight, have a higher intake of key vitamins and minerals and are less likely to suffer from colds than breakfast skippers. Skipping breakfast can increase the chance of catching a cold. Eating a balanced, healthy breakfast is certainly a way to build up your immune system, the body's defense system against such diseases as colds and flu. You can fight colds with breakfast.

Some people believe that skipping breakfast may help them to lose weight. Not so! Skipping breakfast often leads to overeating later in the day. You will take in more calories than if you had eaten an appropriate breakfast. By eating breakfast and recharging the brain and body, you'll be more efficient in everything you do.

Notes

glucose 「ブドウ糖」

dietary fiber 「食物繊維」



●●●● Reading Comprehension

本文の内容に合っているものにはTを、合っていないものにはFを選びましょう。

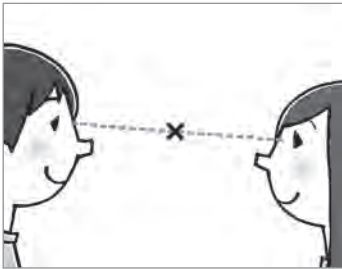
1. According to some studies, breakfast skippers are likely to be less overweight. [T / F]
2. Eating a healthy breakfast can help you to build up your immune system. [T / F]
3. Breakfast is very important because it helps to recharge the brain and the body. [T / F]

IV Building Vocabulary through Pictures

以下の2つの単語が持つイメージをつかみましょう。

meet

2つのものが向かい合うイメージ



Their eyes **met**.



Meet the homework requirements.



Meet the challenge.

build

積み重ねて作っていく、途中のプロセスを意識するイメージ



The birds **build** nests.



They are going to **build** a house.



They **built** their relationship.

V

Vocabulary Exercise

1と2は前項で学んだ基本動詞を、3は本ユニットに出てきた動詞を補い、次の日本語に合わせて英語を並び替えましょう。

1. 原稿の締め切りに間に合わせなくてははいけません。
[draft, the, for, completing, a, have to, deadline]

I _____.

2. 語彙を増やしていく必要があります。
[to, vocabulary, need]

You _____.

3. 朝食によって、身体と頭に必要なものが供給されます。
[mind, body, your, and]

Breakfast _____.

Tips

on Grammar

1. **Breakfast gives us the good start we need to meet the demands of the hours ahead.**

Breakfast gives us the good start we need. の部分が文の中心になり、「朝食をとることで一日のスタートをうまくきることができる」という意味になります。この部分だけでは、何のために「スタートをうまくきる」必要があるのか質問したくなりますね。to meet the demands of the hours ahead を補うことで「これから過ごす時間が求めるものに向き合うため」と分かります。I want something cold. の例でも同様に、I want something cold **to drink**. などのように表現します。つまり、to meet 以下の部分や to drink は不定詞句と呼ばれるものですが、「足りない情報を与えている」ことになります。

次の文も同様に考えてみましょう。

What a bad idea it is to skip the most important meal of the day!

2. **Eating a balanced, healthy breakfast is certainly a way to build up your immune system.**

文法的には eating に代わり to eat を用いることも可能です。to eat が漠然と概念的に捉えるのに対し、eating は「進行中」や「実際の出来事体験」をイメージしています。