

## はしがき

本テキストは、「環境と健康」をテーマに私達の日々の健康についてもっと考えてもらいたいという思いから作成されたものです。私達を取り巻く環境や日々の生活習慣が私達の健康に及ぼす影響についての理解を深め、興味関心を喚起できるような題材を精選しました。前作、*Better Health For Every Day* と併せてお使いいただけると、健康に関する知識を深めることができるだけでなく、英語の学びに必要なもの、学びのコツが見えてくるように構成されています。

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学習 **Vocabulary Study** から始め、**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くように構成されています。また、**Building Vocabulary through Pictures** では、本文中に出てくる基本動詞のイメージの確認と理解を深め、その理解を **Vocabulary Exercise** と結びつけて題材に関するキーセンテンスを身につけるようにしてあります。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。

このテキストを通しての学びが、英語力を高めることにつながるとともに健康について考えるきっかけとなれば幸いです。

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、利用者からの御教示、御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。

著者一同



# Good Health, Better Life

Contents

## UNIT 1

**What Country Is the Fattest in the World?** ..... 1  
世界で肥満率が高い国

## UNIT 2

**What Do We Know about Sleep Talking?** ..... 7  
寝言と睡眠

## UNIT 3

**Why Are Bug Bites Dangerous?** ..... 13  
虫刺されに御用心

## UNIT 4

**What Kind of Bacteria Can Be Found in the Great Barrier Reef?** ..... 19  
綺麗な海に潜む危険

## UNIT 5

**How Much Caffeine Can We Take?** ..... 25  
カフェイン依存の生活の問題

## UNIT 6

**How Does the Love Hormone Oxytocin Work to Improve Relationships?** ..... 31  
オキシトシンが関わる人間関係

● Review Test 1 [Unit 1 ~ Unit 6 復習テスト] ..... 37





## UNIT 7

### What Can Happen When You're Too Clean? ..... 41

潔癖症っていいことづくめ？

## UNIT 8

### Does Gender Affect Cancer Susceptibility? ..... 47

性差と癌

## UNIT 9

### Why Do Many of Us Develop Fear of Heights with Age? ..... 53

老化と高所恐怖症

## UNIT 10

### What Are the Dangers of a Sweltering Summer? ..... 59

夏に潜む危険

## UNIT 11

### Which Makes a Better Athlete, Being a Night Owl or an Early Bird? ..... 65

スポーツ選手に有利なのは、朝型人間、それとも夜型人間？

## UNIT 12

### How Better to Release Your Stress? ..... 71

ストレスコントロール

## UNIT 13

### What Are the Differences between Real and Robotic Pets? .... 77

ロボペットと本物のペット、どちらを選ぶ？

### ● Review Test 2 [Unit 7 ~ Unit 13 復習テスト] ..... 83



# What Country Is the Fattest in the World?

このユニットでは、食事の西洋化がもたらした大きな弊害について考えます。肥満度が高い国がどこかを考えながら学習しましょう。



## 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、記号で答えましょう。

- |             |         |                 |         |
|-------------|---------|-----------------|---------|
| 1. obesity  | [     ] | 6. significant  | [     ] |
| 2. soar     | [     ] | 7. prevalence   | [     ] |
| 3. give up  | [     ] | 8. malnutrition | [     ] |
| 4. blame    | [     ] | 9. outnumber    | [     ] |
| 5. diabetes | [     ] | 10. alarming    | [     ] |

- |                   |                |        |           |
|-------------------|----------------|--------|-----------|
| a. 糖尿病            | b. 恐怖、警戒感を抱かせる | c. 肥満  | d. 降参する   |
| e. (短い時間で) 上昇する   | f. 栄養失調        | g. 広がり | h. ～に数で勝る |
| i. 大きな影響をもつ、意味のある | j. ～のせいにする     |        |           |

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。

*In class*

**Tom:** Today we are going to discuss obesity, which is <sup>1.</sup> \_\_\_\_\_ of global significance. What country do you think is the fattest country in the world?

**Nina:** America has the <sup>2.</sup> \_\_\_\_\_ obesity, I think.

**Tom:** I heard that it wasn't so bad there. Any other ideas?

**Nancy:** Why don't you <sup>3.</sup> \_\_\_\_\_?

**Tom:** Okay, it's a Pacific Island country.

**Nina:** Well,... I don't have the foggiest idea about it. I give up. Please tell us.

**Tom:** According to a recently released survey, American Samoa <sup>4.</sup> \_\_\_\_\_ of obesity. Nauru, a tiny island country, and the Cook Islands located in the South Pacific Ocean, come in second and third places. Their obesity rates are soaring. As a matter of fact, the rates are 71 and 63 percent of the population, respectively.

**Nancy:** Is that so? How come the obesity rates are so high in those countries?

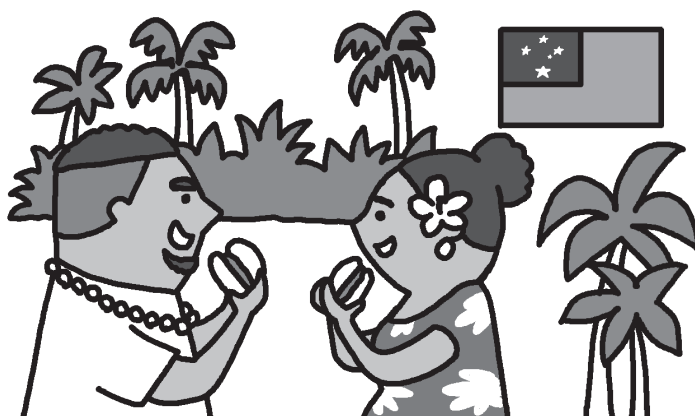
**Tom:** Some experts <sup>5.</sup> \_\_\_\_\_ the westernization of food preferences. The locals in these Pacific Island countries began to eat more fatty and oily food every day.

**Nina:** Are they <sup>6.</sup> \_\_\_\_\_ diabetes?

**Tom:** Indeed. Actually, many people are suffering from it, already.

**Nancy:** That's a pity! I hope things get better for them in the future.

(202 words)



## ▶ 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 fattest country in the world?
  - a. America
  - b. Nauru
  - c. American Samoa
2. Which is the closest in meaning to “I don’t have the foggiest idea.”?
  - a. I don’t have a clue.
  - b. I cannot make a decision.
  - c. I perfectly understood.
3. What led to the obesity problem in the tropical islands in the Pacific?
  - a. Traditional meals contain too much sugar.
  - b. The islanders’ diet has changed and they’ve recently been eating western food.
  - c. The islanders don’t exercise at all.

### LISTENING TIPS

### 英語のリズムを感じよう

DL 04

CD 04

英語はうねりのある言語だと言われることがあります。大切な単語は強勢がつき文中で「山」となり、長く、強く、高く発音されます。それ以外は短く弱く発音され「谷」となり、その「山－谷」の繰り返しでリズムのうねりができます。次の例では「山」の部分は大文字で示します。

**例** I **HEARD** that it **WASN'T** so **BAD** there.

音声を参考に、次の文を英語のリズムを意識して読んでみましょう。

1. I **DON'T** have the **FOGGiest** **iDEA** about it.
2. Their **oBEsity** **RATES** are **SOAR**ing.
3. Some **Ex**PERTS have **BLAMED** it on the **WESt**erni**ZA**tion of **FOOD** **PRE**ferences.

## Meeting the Challenge of Obesity

Obesity is a significant public health concern around the world. Prevalence rates of obesity-related health problems are increasing in all parts of the world. The problems occur worldwide. Men and women with obesity outnumber those with malnutrition, which was a major health problem in the past.

- 5 Regarding the global obesity rankings, the World Health Organization (WHO) recently released some shocking data. Among the top seven are Pacific Island nations. In Nauru, a tiny independent country in the Pacific, for example, 97 percent of men and 93 percent of women are overweight or obese. Three-quarters of the islanders are considered to be clinically obese and 45 percent of  
10 those aged 55-64 suffer from diabetes.

These numbers are alarming and this fact indicates that health authorities have to take action to slow the prevalence of obesity in  
15 Nauru. The problem is that it is hard for people in Nauru to stay away from a western style diet, which includes tinned beef and mutton. They love eating snacks,



- 20 which include large portions of fried chicken and excessive amounts of soda. In essence, they are eating themselves to death.

- Meanwhile, as far as the obesity rate is concerned, the United States is in seventh place in the obesity rankings. More than 78 percent of Americans are overweight or obese. In Britain, the figure is around 61 percent. In the United  
25 States it is expected that one in three can develop diabetes in the near future.

(241 words)



## ▶ 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. Obesity prevalence is not a serious risk to us. [ T / F ]
2. Forty-five percent of the population of Nauru developed diabetes. [ T / F ]
3. In the near future in the United States, one-third of the population are at risk of developing diabetes. [ T / F ]

## IV

### BUILDING VOCABULARY THROUGH PICTURES

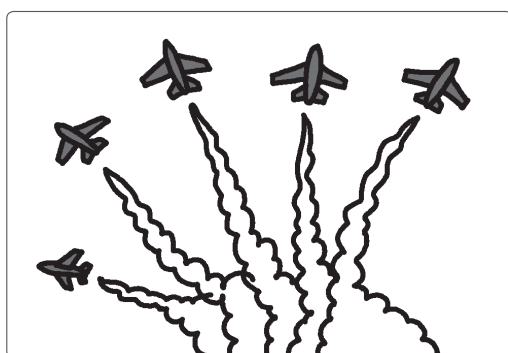
以下の2つの単語が持つイメージをつかみましょう。



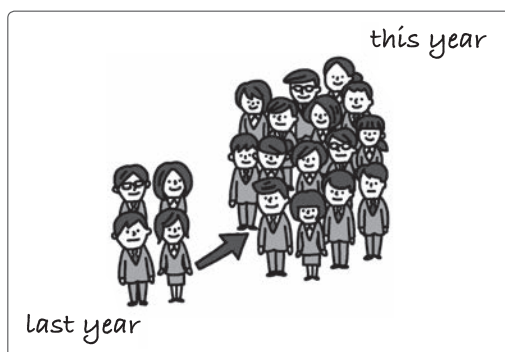
**soar**

= (短い時間で) 高いレベルに上がるイメージ

The planes **soared** through the sky.



The number of applicants **soared**.



**stay**

= ある状態の持続 ※keepは、働きかけがあってある状態が持続することを表す。

The weather will **stay** rainy over the next few hours.



I have to **stay** late at work every Tuesday.





前項で学んだ基本動詞を補い、次の日本語に合わせて英語を並び替えましょう。

1. 遠くに雪を被った山々がそびえている。

[ mountains, the, in, snow-crapped, distance ]

---

2. 期待がいきに高まり、暗闇の先に光がさすのを覚えた。

[ my hopes, I, at the end, the tunnel, and, saw, a light, of ]

---

3. 競争力を持続できるように努力しないといけない。

[ I, to, try, have, to, competitive ]

---

## Tips on Grammar

### 1. I don't have the foggiest idea about it.

I haven't got the foggiest/faintest idea about it. とも表現されます。「見当もつかない」という意味の英文ですが、日本人になじみがうすい最上級を用いた英語表現です。他には、次のような最上級を含む英語表現があります。

We have to consider how best to help our students.

The fountain is best visited at night.

Which is your least favorite food?

.....

### 2. Among the top seven are Pacific Island nations.

この文は、場所を表す語句を文頭の位置においた倒置文ですが、Pacific Island nationsの部分が書き手が「大切な情報」とみなしている部分となります。前置されたamong the top sevenは、前の文の内容・話題をうけ、情報の流れを作っています。