

健康・医療に対する社会的関心が高まる現代においては、その情報の多くが英語で発信されており、これらを理解し活用する能力が強く求められています。本書 *Charge Up Your Well-Being* は、このような時代のニーズに応えるべく、健康科学、保健医療、リハビリテーション、看護、栄養、スポーツ科学などを専門とする大学生の皆さんを中心に、健康に関心を持つ全ての学生さんに向けて執筆いたしました。

本書は、TOEIC® Listening & Reading Test で 400–500 レベルの英語力を持つ学習者を対象としており、健康と体に関する多様なトピックを14のUnitで構成しています。各Unitは、リーディングの準備活動から始まり、語彙の確認、リーディングによる内容理解、リスニングとリテリング [再話活動]、そしてリテリングをもとにしたライティング、さらには簡単なペア会話活動まで、4技能をバランスよく統合しながら学習できるよう構成されています。

本書のねらいは、将来、健康・医療分野で活躍する皆さんが、自信を持って英語でコミュニケーションを取れるよう支援することにもあります。各Unitで扱うトピックは、食生活、栄養、メンタルヘルス、睡眠、運動、予防医学など、皆さんの専門分野に密接に関わる内容を厳選し、専門用語の習得とともに、批判的思考力も同時に育成できるよう工夫しています。

本書を通して、皆さんが健康・医療に関する英語の理解力・表現力を伸ばし、多様な背景を持つ人々と健康 (well-being) について語りあえるコミュニケーション能力の基礎を身につけていけるよう、心より願っております。

最後になりましたが、本書の編集・出版にあたり、ご尽力いただいた金星堂編集部の皆様に心より感謝申し上げます。

2025 年 8 月盛夏

著者一同



C o n t e n t s

本書の構成と使い方 6

Unit 1 **Eating Habits and Health Risks** 9
食べる瞑想

Unit 2 **Caffeine and Daily Consumption** 15
カフェインとの程よい距離感

Unit 3 **Laughter and Body Chemistry** 21
笑って整う心身

Unit 4 **Sleep and Alertness** 27
枕が変わると眠れないわけ

Unit 5 **Stress and Coping** 33
ストレスとの上手な付き合い方

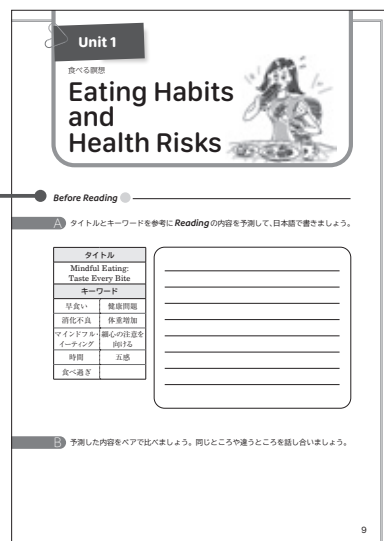
Unit 6 **Sports and Success Factors** 39
素質か環境か

Unit 7 **Pets and Heart Health** 45
心臓を健康にするペット

Unit 8	Body Memory and Obesity	51
	記憶する細胞	
Unit 9	Herbs and Their Risks	57
	自然療法の意外な危険性	
Unit 10	Alcohol and Moderation	63
	アルコール摂取の節度	
Unit 11	Plastics and Health	69
	体内に入り込むマイクロプラスチック	
Unit 12	Allergies and Colds	75
	冬のアレルギーと風邪の違い	
Unit 13	Smoking and Addiction	81
	たばこの罠にご用心	
Unit 14	Connections and Well-Being	87
	絆がもたらす健康	

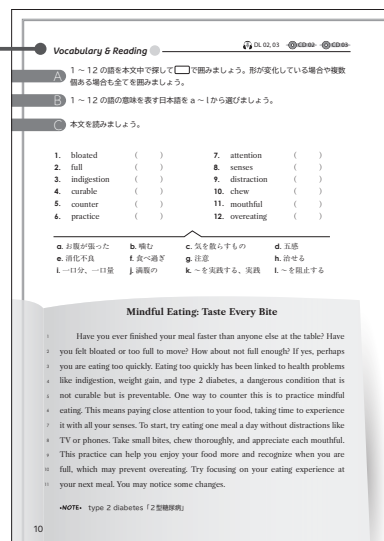
Before Reading

タイトルとキーワードを参考に、本文の内容を予測して日本語で書き、ペアで意見を交換します。予測することで、後で本文を読む際に「やっぱりそうか」「意外だ」「なるほど」と思いながら能動的に読めます。どのような話が期待を膨らませながら予測しましょう。



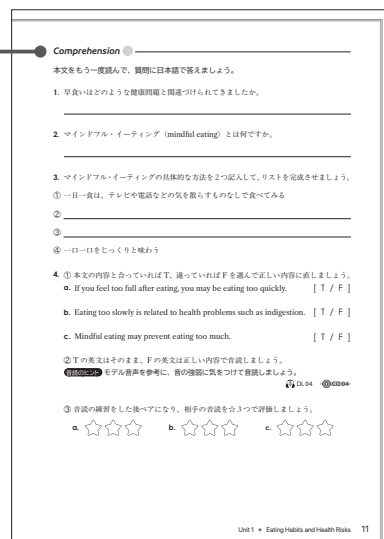
Vocabulary & Reading

Vocabularyの語句を本文中で探し出し、意味を確認します。文脈から意味を推測したり、単語の形に注意したりしましょう。楽しみながら「語句採集」をしましょう。その後で本文を読みます。予測と異なる内容や新たな発見はあるでしょうか。



Comprehension

本文の内容理解確認問題です。内容を問う設問に日本語で解答した後で、英語のT/F問題に解答します。T/F問題の英文を使い、音読練習をします。「音読のヒント」を参考にして、モデル音声をよく聞いて真似をしましょう。



Summary

空所を埋めて、本文の要約を完成させます。
Comprehension で理解した本文の内容を日本語で簡潔にまとめましょう。

Listening & Retelling

- A** リテリング「再話活動」の前半の音声が付いています。その音声を聞き、Memoの空所を埋めて、Memoを完成させましょう。
- B** **Summary** や完成したMemoを見ながら、本文の内容をリテリングします。**A** で聞いた音声をヒントにして構いませんが、その通りである必要はありません。内容を伝えることに意識を向けて、自分の言葉でリテリングしましょう。

Writing

リテリングした内容を英語で書きます。リテリングで上手く言えなかったところを修正し、文法的な正確さにも気をつけて文章を完成させましょう。

TRY!

各 Unit のテーマについて、**Useful Expressions** を参考にしながらペアで会話します。本文の内容と関連した話題で、自分自身のことや意見を英語で語り合しましょう。

Summary

空所を埋めて、要約を完成させましょう。

遅りよりも早く食へ終わったり、お腹が張った感じや満腹すぎて動けない感じがしたり、満腹感がなかったりすると、早食いかもしれない。早食いは
①()と関連づけられている。早食いへの対応策としてマインドフル・イーティングがある。マインドフル・イーティングでは、食へ物に集中の
②()を用い、時間をかけて③()の全てを使って食へ物を体験する。手始めとして、一日一食は
④()なしで食事をし、ひとかじりを小さくし、徹底的に噛んで、一口一口をじっくり味わってみよう。これは満腹になった時を知る助けとなり得て、⑤()を防ぐかもしれない。

Listening & Retelling

A 音声を聞いて、下の Memo の空所に単語を書き込みましょう。

B **Summary** や Memo を見ながら、本文の内容をリテリング「再話活動」しましょう。

Memo

Eating too fast

- finish eating ①() than everyone else
- feel ②() or too ③() to move
- do not feel full ④()

Health problems

indigestion, ⑤() gain, and type 2 ⑥()

Mindful eating

- pay close attention to your food
- take time to experience the food with all your senses
try: eat without distractions, take small bites, chew thoroughly, appreciate each mouthful

12

Writing

リテリングした内容を正確さに気をつけて英語で書きましょう。

Unit 1 • Eating Habits and Health Risks 13

TRY!

食べるスピードについて、**Useful Expressions** を参考にしながらペアで話してみよう。

A: Do you think you're a fast eater?

B: _____

A: _____

B: How about you?

A: _____

B: _____

Useful Expressions

fast eater「食べるのが早い人」 slow eater「食べるのが遅い人」
short lunch time「短い昼食時間」 long dinner「長時間の夕食」
swallow food「食べ物を飲み込む」 It takes ~,「(時間)がかかる」
distracted eating「ながら食べ」

14

Unit 1

食べる瞑想

Eating Habits and Health Risks



Before Reading

A タイトルとキーワードを参考に **Reading** の内容を予測して、日本語で書きましょう。

タイトル	
Mindful Eating: Taste Every Bite	
キーワード	
早食い	健康問題
消化不良	体重増加
マインドフル・ イーティング	細心の注意を 向ける
時間	五感
食べ過ぎ	

B 予測した内容をペアで比べましょう。同じところや違うところを話し合いましょう。



A

1 ~ 12 の語を本文中で探して□で囲みましょう。形が変化している場合や複数個ある場合も全てを囲みましょう。

B

1 ~ 12 の語の意味を表す日本語を a ~ l から選びましょう。

C

本文を読みましょう。

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 1. bloated | () | 7. attention | () |
| 2. full | () | 8. senses | () |
| 3. indigestion | () | 9. distraction | () |
| 4. curable | () | 10. chew | () |
| 5. counter | () | 11. mouthful | () |
| 6. practice | () | 12. overeating | () |

a. お腹が張った

b. 噛む

c. 気を散らすもの

d. 五感

e. 消化不良

f. 食べ過ぎ

g. 注意

h. 治せる

i. 一口分、一口量

j. 満腹の

k. ~を実践する、実践

l. ~を阻止する

Mindful Eating: Taste Every Bite

1 Have you ever finished your meal faster than anyone else at the table? Have
 2 you felt bloated or too full to move? How about not full enough? If yes, perhaps
 3 you are eating too quickly. Eating too quickly has been linked to health problems
 4 like indigestion, weight gain, and type 2 diabetes, a dangerous condition that is
 5 not curable but is preventable. One way to counter this is to practice mindful
 6 eating. This means paying close attention to your food, taking time to experience
 7 it with all your senses. To start, try eating one meal a day without distractions like
 8 TV or phones. Take small bites, chew thoroughly, and appreciate each mouthful.
 9 This practice can help you enjoy your food more and recognize when you are
 10 full, which may prevent overeating. Try focusing on your eating experience at
 11 your next meal. You may notice some changes.

•NOTE• type 2 diabetes 「2型糖尿病」

Comprehension

本文をもう一度読んで、質問に日本語で答えましょう。

1. 早食いはどのような健康問題と関連づけられてきましたか。

2. マインドフル・イーティング (mindful eating) とは何ですか。

3. マインドフル・イーティングの具体的な方法を2つ記入して、リストを完成させましょう。

① 一日一食は、テレビや電話などの気を散らすものなしで食べてみる

② _____

③ _____

④ 一口一口をじっくりと味わう

4. ① 本文の内容と合っていれば T、違っていれば F を選んで正しい内容に直しましょう。

a. If you feel too full after eating, you may be eating too quickly. [T / F]

b. Eating too slowly is related to health problems such as indigestion. [T / F]

c. Mindful eating may prevent eating too much. [T / F]

② T の英文はそのまま、F の英文は正しい内容で音読しましょう。

音読のヒント モデル音声を参考に、音の強弱に気をつけて音読しましょう。

 DL 04  CD 04

③ 音読の練習をした後ペアになり、相手の音読を☆3つで評価しましょう。

a.   

b.   

c.   

Summary

空所を埋めて、要約を完成させましょう。



周りよりも早く食べ終わったり、お腹が張った感じや満腹すぎて動けない感じがしたり、満腹な気がしなかったりすると、早食いかもしれない。早食いは

1. () と関連づけられている。早食いへの対応策としてマイ

ンドフル・イーティングがある。マインドフル・イーティングでは、食べ物に細心の

2. () を向け、時間をかけて 3. ()

の全てを使って食べ物を体験する。手始めとして、一日一食は

4. () なしで食事をし、ひとかじりを小さくし、徹底的に嚙

んで、一口一口をじっくり味わってみよう。これは満腹になった時を知る助けとなり

得て、5. () を防ぐかもしれない。



DL 05



CD 05

Listening & Retelling

A 音声聞いて、下の Memo の空所に単語を書き込みましょう。

B Summary や Memo を見ながら、本文の内容をリテリング[再話活動]しましょう。

Memo

Eating too fast

- finish eating 1. () than everyone else

- feel 2. () or too 3. () to move

- do not feel full 4. ()



Health problems

indigestion, 5. () gain, and type 2 6. ()

Mindful eating

- pay close attention to your food

- take time to experience the food with all your senses

try: eat without distractions, take small bites, chew thoroughly, appreciate each mouthful

Writing ●

リテリングした内容を正確さに気をつけて英語で書きましょう。



A large, blank, lined notebook page with a vertical margin line on the left and horizontal ruling lines. The page is set against a light gray background.

TRY!

食べるスピードについて、**Useful Expressions**を参考にしながらペアで話してみましょう。

A: Do you think you're a fast eater?

B: _____

B: How about you?

A: _____

Useful Expressions

fast eater 「食べるのが早い人」 slow eater 「食べるのが遅い人」
short lunch time 「短い昼食時間」 long dinner 「長時間の夕食」
swallow food 「食べ物を飲み込む」 It takes ~. 「(時間) がかかる」
distracted eating 「ながら食べ」

