

Food for Thought

Eating for Health and Happiness



現代の食を考える

Shinobu Sunaga
Rie Suzuki
Shintaro Sekine
Linda Miyashita



NAN'UN-DO

Food for Thought
Eating for Health and Happiness

Copyright© 2010

by

Shinobu Sunaga

Rie Suzuki

Shintaro Sekine

Linda Miyashita

All Rights Reserved

No part of this book may be reproduced in any form without written permission
from the authors and Nan'un-do Co., Ltd.

■ はじめに ■

最近の地球環境の急激な変化にともなって、生物が、そして人が存続できるかが問われています。生きるために必要な食料が確保できるでしょうか。地球温暖化による早魃の被害、砂漠化による耕地の縮小、農産物のエネルギー生産への転用など、食糧確保の不安を加速しています。

しかしもう一方で、日本はじめ先進諸国は食の楽しみを追い求めています。伝統的な自国の料理を守りながら、国際的に食文化の交流を深めて、人のコミュニケーションの場に、スポーツの舞台裏で、食事が大きな役割を果たします。

英語学習でも、食事や食文化の話題が取り上げられてきました。他方、食品学、栄養学、生化学、微生物学、調理学、発酵学などの専門研究の研究者および職業人を育てる各種学校、短期大学、四年制大学、大学院での教育の中でも英語が必修科目で設けられています。学生が意欲を持って学ぼうとしている食物、栄養、料理と関連付けた英語授業が効果的ではないか。編著者は、この English for Specific Purposes (ESP) の視点から大学における英語教育の研究を進めてきました。ConversationとReadingともに、日米の教員(須永、宮下)が創作し、授業で実施して改良に努め、さらに授業改革を目指す著者2人(鈴木、関根)を加えてテーマを調整し、豊かな内容をもつ教科書の執筆、編集に取り組みました。会話の自然な流れの確認には Jackie Collins Suginaga、Travis von Dreven 両氏のご協力を得ました。

懇切丁寧に校閲をしてくださった Jim Knudsen 先生と種々の助言をいただいた青木泰祐編集部長に深く感謝いたします。

2009年9月 編著者一同

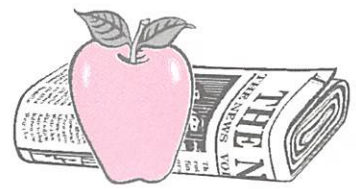
■ 本書の特色 ■

1. 「現代の食をめぐる話題」と「英米の伝統的な祝祭と食文化」をテーマに取りあげ、身近な話題を季節感とともに学べるように配慮されています。次ページの「目次と構成」からテーマと内容を一覧できます。食事と健康 (dieting)、スポーツ選手との交流ミニパーティ (tailgate party)、りんごの効用とレシピ (an apple a day, apple pie)、自然環境と食の安全 (best-before date、use-by date)、家庭の食事から外食へ (eating out)、料理と調理法 (recipe)、サプリメントと食事、茶の文化、手作りサラダ野菜、日本で食べられる各国料理などの食生活、食習慣から、英米の祝祭に特有の食物——HalloweenのBarmbrack、Christmasのroast turkey、Christmas puddingとmince meat pieなど——を紹介します。
2. 食料と食文化のグローバル化に伴い、外国人との情報交換、外国への観光旅行、留学などの可能性が増えています。そのような状況に備えて、専門の語彙や表現がかなり詳しく学習できます。
3. 特色のひとつは、recipe (料理の食材と調理法) を取り入れていることです。また、食品名、食材の処理や調理、味付けの英語表現等もかなり詳細に紹介します。
4. **Conversation** で **Practice 1** を、**Reading** で **Practice 2** を、音声表現の指導をします。別掲の「リーディング指導」(p.6) をお読みください。

目次と構成

はじめに／本書の特色	3
構成と本書の使い方／リーディング指導	6

Unit タイトル	Conversation & Exercise
1 Counting Calories	On Dieting Ex 1 (英語の適語選択)
2 A New Sports Tradition	Before the Game Ex 1 (英語の適語選択)
3 As American as Apple Pie	Homemade Apple Pie Ex 1 (英語の適語選択)
4 Use as Directed	The Shimanto River and Sweetfish Dishes Ex 1 (英語の適語選択)
5 The End of Home Cooking?	Drive-Thru Ex 1 (英語の適語選択)
6 Just Follow the Recipe	Mother's Curry Ex 1 (英語の適語選択)
7 Supplemental Health	Supplements Ex 1 (英語の適語選択)
8 Time for Tea	Coffee or Tea? Ex 1 (英語の適語選択)
9 Fresh from the Garden	Vegetable Garden Ex 1 (英語の適語選択)
10 Local Delicacies	Japanese Delicacies Ex 1 (英語の適語選択)
11 Trick or Treat!	Halloween Barmbrack Ex 1 (英語の適語選択)
12 Giving Thanks	Thanksgiving Break Ex 1 (英語の適語選択)
13 Turkey and All the Trimmings	Christmas Ex 1 (英語の適語選択)
14 From Your Valentine	Saint Valentine's Day Ex 1 (英語の適語選択)
15 The Meaning of Easter	How to Make Hot Cross Buns Ex 1 (英語の適語選択)



Reading & Exercises	囲み記事、コラムなど	ページ
Dieting: Japan vs. America Ex 2 英語の日本語訳 Ex 3 T/F	あなたはダイエット派、それとも diet 派	7
The Tailgate Party Ex 2 英語の日本語訳 Ex 3 T/F	A Brief History of the Tailgate Party	11
An Apple a Day Ex 2 T/F Ex 3 調理用語の日本語訳	Recipe: Two-crust, All-American Apple Pie フルーツの切り分け方	15
Best-before and Use-by Dates Ex 2 T/F Ex 3 和文英訳の並べ替え	食の安全	19
Cooking for a Family vs. Eating Out Ex 2 T/F Ex 3 調理用語の英語の適語選択	食べ方のマナー	23
Japanese Flavors and the Traditional Diet Ex 2 T/F Ex 3, Ex 4 英語の適語選択	いろいろな調理に関する表現	27
Supplements: Pros and Cons Ex 2 英語の日本語訳 Ex 3 T/F	サプリメント: 食品、それとも医薬品	31
Tea Time: The Difference between Green, Black, and Red Tea Ex 2 英語の日本語訳 Ex 3 T/F	Green tea: Which one?	35
On the History of Mayonnaise Ex 2 T/F Ex 3 英語表現の日本語訳	サラダと塩	39
Different National Cuisines in Japan Ex 2 料理名と国名 Ex 3 英訳語選択	フードマイレージ (Food Mileage/Food Miles) Ex 4 産地を世界地図にマーク	43
History of Halloween Ex 2 Q & A Ex 3 和文英訳の適語	ハロウィーンはどんなお祭りなの?	47
The American Holiday Rush: Thanksgiving to New Year's Ex 2 英語の日本語訳 Ex 3 T/F	クリスマスは家族と一緒に過ごすもの、それとも…	51
Recipe: Roast Turkey Ex 2 レシピ用語の英訳 Ex 3 和文英訳の適語	イギリスのクリスマス料理	55
St. Valentine Ex 2 Q & A Ex 3 和文英訳の適語	チョコレートの歴史	59
Celebrating Easter Ex 2 英語説明の適語選択 Ex 3 Q & A	イースターは何の日なの?	63

● 構成と本書の使い方 ●

1. 本書の構成は 15 Units で、「目次と構成」(pp. 4~5) にタイトルと内容をリストしてありますので、ご覧ください。
2. 各ユニットには、導入部(右ページ)に Conversation を先行し、Reading(左ページ)を参照しながら、Exercises に取り組めるように配置しました。
3. Exercises は、文法本位の問題は避け、内容の理解に役立つよう、キーワードの適語選択、内容確認のための適語の選択と書き込みを配しています。
Conversation の Exercise 1 は、内容が把握できたかを確認する適語選択です。
Reading の Exercise 2~Exercise 4 では、内容読み取り確認用の True or False Questions、適語の書き込み、パラグラフのパラフレイズの順序並べのほか、応用問題で日本語文の英訳の適語選択、語順の並べ替え等を設けました。
4. 第4ページの囲み記事では、関連の専門情報、文化的・史的情報を加え、写真やデータ等を配しました。
5. 巻末の「キーワード索引」は、学生の自習を促し、課題学習に活用できます。

● リーディング指導 ●

このテキストで特に力を入れている点は、音声表現の指導です。Conversation と Reading を読む場合、今まであまり大学教育では用いられなかった通訳訓練法(シンクロ・リーディング、シャドーイング、スラッシュ・リーディング)を用いて、リスニング力、スピーキング力、リーディング力を伸ばしていく。学生のレベルに合わせて、訓練法をうまく取り入れ、英文の長さ、シャドーイングの速さなどを調節して、学生の英語力上達のために音声表現の指導をしてほしい。

Conversation: Practice 1

まず、最初に CD で会話文を聞く。ペアになり、自分が分担する話者のパートをシンクロ・リーディング「聞き読み」(Synchronized Reading)する。シンクロ・リーディングとは、英文テキストを見ながら、聞こえてきた英語の音声を、そのまま後をついて真似ていく練習法である。

次に、慣れてきたら、CD を聞きながら、あるいはペアになり、シャドーイング(Shadowing)を行う。シャドーイングとは、テキストを見ないで、英語の音声を聞きながら、2~3語遅れて、模倣していく訓練法である。

Reading: Practice 2

CD のモデル音声を聞いて、シンクロ・リーディング「聞き読み」をする。次に、スラッシュ・リーディング(Slash Reading)をする。文章を読み、意味のまとまりごとに、(/)を入れていく。スラッシュの入れ方や長さは、人によって多少異なる。スラッシュを入れた後、音読する。スラッシュとスラッシュの間は、息継ぎをしないで、一気に読む。スラッシュのところで息継ぎをする。そうすることで、英語のリズムを習得して、英語が自然に読めるようになる。最初は、第一パラグラフのみ練習する。慣れるに従って、第二、第三パラグラフと長さを伸ばしていく。スラッシュの入れ方も、慣れるに従って、徐々に習得していく。慣れてきたら、Practice 1 と同様に、シャドーイングの練習をする。

Counting Calories



Unit

1

Conversation On Dieting 2

Mike: I'm depressed. I put on three kilos over the holidays.

Kota: Really? I can't tell any difference. So, are you on a diet?

Mike: Not exactly. I'm taking diet pills, but they just give me the runs.

Kota: Diet pills? That seems a bit unnecessary. You should just watch what you eat and exercise more regularly.

Mike: I know, but that's easier said than done.

Kota: (*Taking out a chocolate bar*) You want some?

Mike: Sure . . . I mean . . . no, thanks. I'm going on a strict diet—starting right now.

Notes

depressed 元気がない、気がふさぐ put on (体重など)が増える on a diet ダイエット中
the runs 下痢 strict 厳しい、きつい

Practice 1 CDの音声を聞きながら、自分が分担する話者のシンクロ・リーディング「聞き読み」をして、慣れてきたらペアでシャドーイングを行う。

Exercise 1 : Summary 会話の内容をまとめた英文のカッコ内にもっとも適切な語を、選択肢から選んで書き入れなさい。

Mike (¹) a little weight during the holidays. He took
(²) diet pills, but they didn't suit him. Kota suggested that Mike
eat proper (³) and start exercising. Mike took his advice
(⁴) and immediately decided to go on a (⁵) diet.

選択肢: seriously, gained, meals, strict, some

Many people believe that Japanese food is good for the health and the key to slimming down. And they are right. The Japanese diet is based on fish, which has less fat and therefore fewer calories than meat. For example, a typical Japanese breakfast usually consists of a bowl of rice, a cup of miso soup with fish-seasoning (the fish broth), baked or broiled fish, and egg(s).
 5 you stay at a traditional Japanese inn, a “ryokan,” this is what you will probably be served for breakfast.

The meaning of “diet” in Japanese is not exactly the same as it is in English. For young Japanese women especially, being on a diet may mean
 10 skipping meals or even not eating at all. This comes from the belief that the act of eating itself is the main cause of gaining weight.

In contrast, the American idea of “diet” is quite different. Many Americans claim that eating as much as they want is an important part of life, and they work out to burn off the excess calories they consume. That’s
 15 why so many exercise programs such as jazzercise have been developed in the United States. The growing popularity of home-exercise programs like “Billy’s Bootcamp” can be said to result from such eating habits. The program is also very popular in Japan, by the way.

For many Americans, eating less or skipping meals is not a big priority.
 20 Moreover, Americans are well known for having a “sweet tooth.” According to the U.S. Census Bureau, consumption of candy in the United States rose by two pounds per person in 2006 compared with 2001. As long as “eating as much as you want” sounds appealing, Americans will easily fall victim to eating disorders like overeating which often lead to obesity.

25 Of course, simply not eating is not the best solution to losing weight and avoiding obesity, either. A balanced diet and regular exercise are the best recommendation.

Notes

fish-seasoning 魚風味の調味料 fish broth 魚の煮出し汁、だし in contrast 対照的に、比較して work out (筋力) トレーニングをする、エクササイズをする jazzercise ジャザーサイズ (音楽のジャズに合わせたエクササイズプログラム) Billy’s Bootcamp ビリーズ・ブートキャンプ (日本でもブームになった短期集中型のエクササイズプログラム。DVD版などが人気。bootcampとは、アメリカ海軍・海兵隊等の新兵訓練所のこと) sweet tooth 甘党 the U.S. Census Bureau (アメリカ) 国勢調査局 (Bureau of the Censusとも呼ぶ) fall victim to (被害など) にあう、(被害者の立場) になる eating disorder 摂食障害 (極端な食事制限などにより健康問題を引き起こす) obesity 肥満 (一般的な fat に比べ、専門的なニュアンスがある) solution 解決策 [法] recommendation おすすめ、推奨 (すること)

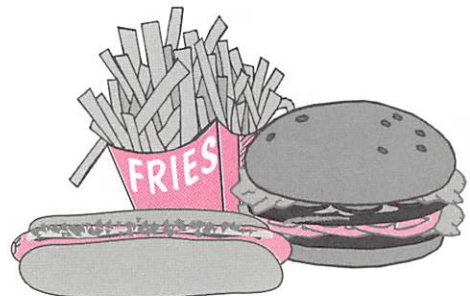
Practice 2 CDのモデル音声を聞いて、シンクロ・リーディング「聞き読み」をする。次に慣れてきたら、Slash ReadingとShadowingの練習をする。


Exercise 2 : Key Words 次の単語の意味に合致する日本語を選びなさい。

- | | | |
|----------------|-----|-------------------|
| 1. popularity | () | a. 優先するべきこと |
| 2. consumption | () | b. 主張する; 要求する |
| 3. fat | () | c. 得る; (体重など)が増える |
| 4. inn | () | d. 消費 |
| 5. burn | () | e. 脂肪 |
| 6. gain | () | f. 抜く; 飛ばす |
| 7. claim | () | g. 人気; 評判 |
| 8. priority | () | h. (脂肪など)を燃焼する |
| 9. sound | () | i. 宿屋; 旅館 |
| 10. skip | () | j. …に聞こえる; …のようだ |

Exercise 3 : Comprehension 本文を読んで、内容に合っていると思う文にはTrueを、合っていないと思う文にはFalseを、カッコ内に書き入れなさい。

- () Fish is an important food in traditional Japanese cuisine.
- () Many young Japanese women try to lose weight by eating whatever they want as well as working out.
- () Most Americans prefer skipping meals when they are on a diet.
- () Obesity results from overeating.
- () The best way to lose weight is simply to skip meals and not eat at all.





あなたはダイエット派、
それとも diet 派

ダイエットというと、通例「痩せる、減量する」といったことを思い浮かべるであろう。実際、特に若い女性などが「今はダイエット中だから、やめとくわ」と言うような場合、減量や体重制限を目的として、甘いものなどを控える、つまり食べないことを意味する。場合によっては、食事を抜いてサラダだけや、時にはお茶や水だけということもある。日本人の多くは容姿を重視するあまり、体調や健康面は二の次にしてしまうのであろう。このあたりは、ムラ社会の伝統を基盤とする世間や体裁といった日本固有の考えと関連があるものと思われる。

一方、dietの語源は“regular food”「規定食」であり、食べ物を「摂取」というのが基本的な概念である。つまり、定期的いきちんと食事をとることで、健康を維持していこうとするのがdietには含まれるのである。ここで大切なのは、バランスのとれた食事を取るのが重要なのである。何でもかんでも好きなものを食べるということでは必ずしもないのである。(もちろん、一部の欧米人にはそのような人もいるようだが…) そうした、バランスのとれた食事とともに適切な運動をすることで、理想的な体型をつくるということがdietにはあるのであろう。日本では、特に女性に対して、「細いね」は通例誉め言葉にあたるが、それを直訳して欧米人女性に対して“You’re so skinny.”と言うと、何か貧相な体型を暗示させるであろう。むしろ、“You’re in good shape.” と言えば、単に細いのではなく、「引き締まった」というプラスイメージを与える。

だからといって、ももとの体つきが違う欧米人と同じように食べていたら、いくら運動しても追いつかないことであろう。そこで、欧米人から甘いものなどをすすめられ、それをやんわり断るような時に便利なのが次の表現である。適宜使ってみてほしい。

“You want some?” 「少し食べないか。」

“No, thanks. I’m on a diet.” 「いえ、やめとくわ。ダイエット中なの。」