

# *A Matter of Taste*

## 健康生活に見る食育と栄養

by

*Akiko Tsuda*

*Chris Valvona*

*Masayo Obe*



NAN'UN-DO

*A Matter of Taste*

Copyright © 2012

by

*Akiko Tsuda*

*Chris Valvona*

*Obe Masayo*

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

食の国際化が進むにつれて、栄養や食品関連の業務に携わる日本人にも英語力は必須となっています。『健康生活に見る食育と栄養：“A Matter of Taste”』は、大学、短期大学、専門学校レベルの英語教科書として、食と栄養をテーマに、英語の読解力をはじめ、聴解力の養成、栄養英語の語彙習得にも配慮した総合的な英語教材です。平易な英語を通じて、今日の食育と栄養について基本的な知識を身につけてほしいとの願いから、日本人英語教員（津田晶子）、英国人英語教員（Chris Valvona）、大学付属栄養クリニックの管理栄養士（大部正代）の3人のコラボレーションによって生まれたテキストです。

本書では15篇の話題が取り扱われており、ユニットを追うごとに日常的话题からより専門的话题へと理解を進めるようになっていきます。しかしながら、どのユニットも構成は同じで、扱う話題は独立しているため、必ずしもユニットの順序にしたがって進めなければならない訳ではありません。

各章の構成は次のような狙いのもとに成り立っています。

## 考えてみましょう

この章の話題についてあらかじめ考えておきましょう。

## A Vocabulary Check

Passageの中で、特に重要だと思われる単語について、日本語の定義を選択する問題です。栄養や食品関係の専門用語も含まれています。分からない単語は辞書で調べてみる習慣をつけたいものです。定義が確認できたら、今度はCDを聴いてみましょう。

## B Let's translate!

Vocabulary Checkの中から1語、用例を挙げました。日本語に訳すことができるか、確認しましょう。

\* Vocabulary Check、Let's translate! は予習にしてもよいでしょう。

## Reading Passage

日本の大学生向けに書きおろした文章です。クラスのレベル、ニーズによっていろいろな取り組み方が考えられます。さまざまな使い方を工夫してみてください。以下に活用例を挙げておきます。

### a. 精読用として

1文ずつ、意味を確認しながら読みこなします。

## b. 速読用として

1分間でどのくらい読めるか、測ってみます。速読では、分からない単語に出会っても、そのまま読み進めるようにし、だいたいの内容さえ把握できればよいでしょう。あるいは、復習用の宿題にしてもよいでしょう。

## c. 音読・シャドーイング教材として

付属のクラスCDを使って、音読・シャドーイングをします。

### ㉔ Useful Expressions

Reading Passageの中から特に役立つと思われる表現を取り上げております。まず、日本語を参考にして英訳を考え、それから本文中の表現を探してみましょ。ペアやグループで探してもよいでしょう。

### ㉕ Reading Comprehension

Reading Passageが細部にわたって理解できたかどうか、確認をする問題です。

### ㉖ Structure

実用英検タイプの並べ替え問題で、文法力や作文力を試します。

### ㉗ Dictation

会話文と全体の要約文の2種類の穴埋め問題を用意しております。辞書を使いながらチャレンジしてもよいでしょう。

### ㉘ Over to You

章のまとめとして、その章で学んだことを応用しながら、問題に答えてください。また、ペアやグループで話し合ってもよいでしょう。

### Tea Break

食と栄養に関するクイズや映画情報などを紹介しました。発展的な学習のために取り組んでみてください。

外国語の学習では、1) 学習者の興味のあるテーマについて、2) 継続的に、3) 多くのタスクをこなすことで、高い効果が期待されます。音読やシャドーイング、ディクテーション、速読などを通して、栄養に関する英語を身につけていただきたいと思います。

本書が食品や栄養学、家政学を学ぶ方々をはじめ、一般教養として食育に関心のある方々が、健康な生活を送るための栄養や食育について、より一層の理解を深める機会になることを願っております。

最後に、本書の構想の段階から出版に至るまで丸小雅臣氏をはじめとして南雲堂のスタッフの皆さまには大変お世話になりました。心から感謝の意を表します。

# Contents

Unit 1	主要な栄養素：知っておくべきこと <i>The Major Nutrients: What You Need to Know</i>	7
Unit 2	健康補助食品 <i>Dietary Supplements</i>	11
Unit 3	食物アレルギー <i>Food allergies</i>	15
Unit 4	肥満：時限爆弾 <i>The Obesity: Time Bomb</i>	19
Unit 5	クラッシュ・ダイエット <i>Crash Diets</i>	23
Unit 6	糖尿病：生活習慣病 <i>Diabetes: A Lifestyle-related Disease</i>	27
Unit 7	食べ物：万能薬？ <i>Food: A Miracle Cure?</i>	31
Unit 8	食品の保存 <i>Food preservation</i>	35
Unit 9	食の安全 <i>Food safety</i>	39
Unit 10	菜食主義 <i>Vegetarianism</i>	43
Unit 11	摂食障害 <i>Eating disorders</i>	47
Unit 12	健康的な日本料理の文化 <i>The Culture of Healthy Japanese Cuisine</i>	51
Unit 13	食事と妊娠生活 <i>Diet and Pregnancy</i>	55
Unit 14	ジェイミー・オリバーの「フィード・ミー・ベター」キャンペーン <i>Jamie Oliver's "Feed Me Better" Campaign</i>	59
Unit 15	栄養士になる：その理由と方法 <i>Becoming a dietitian: why and how?</i>	63





## 主要な栄養素：知っておくべきこと

# The Major Nutrients: What You Need to Know

### 考えてみましょう

三大栄養素・五大栄養素とはいったい何ですか？  
どんな食品に含まれ、どういった働きがあるのでしょうか。また、不足したら、どのような疾患にかかるおそれがあるのでしょうか。



Know your facts

## A Vocabulary Check 2

次の語句の意味を表す日本語を (a) - (l) から選び、( ) 内に記入しなさい。また、CD を聴いてそれぞれの単語を発音してみなさい。

- |                              |     |                        |     |
|------------------------------|-----|------------------------|-----|
| 1. The Three Major Nutrients | ( ) | 7. tissue              | ( ) |
| 2. carbohydrate              | ( ) | 8. hyperlipidemia      | ( ) |
| 3. fat                       | ( ) | 9. arterial sclerosis  | ( ) |
| 4. dietary fiber             | ( ) | 10. glycogen           | ( ) |
| 5. muscle                    | ( ) | 11. hormone imbalance  | ( ) |
| 6. cell                      | ( ) | 12. menstrual disorder | ( ) |

- a. ホルモン異常   b. 脂質異常症   c. 組織   d. 炭水化物   e. グリコーゲン   f. 動脈硬化  
g. 脂質・脂肪   h. 食物繊維   i. 生理不順   j. 三大栄養素   k. 筋肉   l. 細胞

## B Let's translate!



The soccer player tore a muscle right before the game.

## Reading passage 3

Nutrients provide what is needed for people to live. You have probably already heard of “The Three Major Nutrients” or “The Five Major Nutrients.”

The Three Major Nutrients are carbohydrates, fats, and proteins, which provide structural material and energy. “The Five Major Nutrients” refers to “The Three Major Nutrients” plus vitamins and minerals (see Unit 2 to learn more about these). In order to eat well, some basic knowledge of these nutrients will help you.

**Proteins:** Proteins—high-molecular compounds—are the most basic nutrients needed to maintain our lives. Proteins are required for the body’s growth and for the repair of cells and tissues. They are the main component of muscles, nails, skins, bones, organs, and hair. Sources of dietary protein include meats, fish, tofu and other soy-products, eggs, nuts, and dairy products such as milk and cheese.

**Carbohydrates:** Our main source of energy comes from carbohydrates. They constitute a large part of foods such as rice, noodles, bread, pastas, beans, potatoes, bran, and cereals. Carbohydrates are classified into sugar groups and dietary fibers. If you eat more carbohydrates than your body requires, they are converted to glycogen, a source of glucose, and stored in the liver and muscles. Excess carbohydrates are also converted to fat, too much of which can lead to weight gain and obesity (see Unit 4), hyperlipidemia, fatty liver, and arterial sclerosis. However, even if you are on a diet, an adequate intake of carbohydrates is required, as the only energy source for your brain is the glucose obtained from carbohydrates. In addition, red blood cells and the tubules of the kidney use glucose as an energy source.

**Fats:** Fats are also used as a source of energy. They are found in foods such as milk, cheese, butter, eggs, meat, and oily fish. Fats play a vital role in maintaining healthy skin and hair, insulating body organs against shock, maintaining body temperature, and promoting healthy cell function. If your body severely lacks fats, it causes hair loss, dry skin, hormone imbalance, and, eventually, menstrual disorder for women. Fats also serve as an energy store for the body, containing about nine calories per gram of fat. Therefore, consuming too much fat can lead to weight gain. Regarding intake of fats, you should consider the quality of fat acid. Fats can be categorized into saturated fats and unsaturated fats. The unsaturated fats (found in olive oils and oily fishes such as eels, sardines, mackerels, and tuna) can lower cholesterol, so there is no need to avoid them.



(420 words)

Speed Reading	1st time	(	/wpm)
Speed Reading	2nd time	(	/wpm)

### NOTES

eel ウナギ sardine イワシ mackerel サバ tuna マグロ



## C Useful Expressions

本文中の表現を参考にし、( ) 内に適切な語句を記入しなさい。

1. “The Five Major Nutrients” ( ) ( ) “The Three Major Nutrients” plus vitamins and minerals.  
五大栄養素とは、三大栄養素にビタミンとミネラルを加えたものを意味する。
2. Carbohydrates ( ) ( ) ( ) sugar groups and dietary fibers.  
炭水化物は糖類と食物繊維に分類される。
3. Even if you are ( ) ( ) ( ), an adequate intake of carbohydrates is required.  
たとえあなたが食事制限中（ダイエット中）であっても、炭水化物の適切な摂取が必要である。
4. Fats ( ) ( ) ( ) ( ) in maintaining healthy skin and hair, insulating body organs against shock, and maintaining body temperature.  
脂肪は健康的な肌や髪の毛、衝撃に対する体の器官を防護し、体温を維持するのに重要な役割を果たす。
5. ( ) intake of fats, you should consider the quality of fat acid.  
脂肪の摂取に関して、脂肪酸の質を考慮すべきである。

## D Reading Comprehension

本文の内容と一致するものには T を、一致しないものには F を ( ) 内に記入しなさい。

1. ( ) Minerals are one of The Three Major Nutrients.
2. ( ) Excess carbohydrates can cause hair loss.
3. ( ) Sources of dietary protein can be found in soy products.
4. ( ) You need to consume adequate amounts of carbohydrates to keep your brain healthy.
5. ( ) For a balanced diet, you shouldn't avoid all fats.

## E Structure

次の語句を並べ替え、日本語の意味に合うように英文を完成させなさい。なお、最初の文字は大文字に直しなさい。

1. provide | for people | is needed | to live | what | nutrients  
栄養素は人々が生きていくために必要とされるものを供給する。

- 
2. required | are | for the body's | proteins | growth | .  
たんぱく質が体の成長に必要とされる。

- 
3. weight gain | lead to | consuming | too much fat | can  
脂肪を消費しすぎることは、体重の増加に結びつくことがある。
-

## F Dictation 4

次の会話を聴き、( ) 内に適切な語句を記入しなさい。

Everybody knows that we need food to ( ), but what exactly is it in the food that is so essential? Our diet provides us with the essential building blocks for a ( ) ( ). These building blocks ( ) ( ) ( ) ( ) nutrients, and the major ones are: ( ), carbohydrates, fats, ( ), and minerals. ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) provides enough of these nutrients, but not too many.

## G Over to You



三大栄養素の摂取が少ないと、どんなことが起きるでしょうか。日本語で考えてみましょう。

.....

.....

.....



### Tea Break



体の調子を整えたり、健康維持のためには野菜の摂取がかかせません。野菜には栄養素がいっぱい含まれています。以下の効果がある栄養素を選択肢から選んでみましょう。

- ( ) 便秘 (constipation) の改善や血中コレステロール抑制、血糖値 (blood-sugar level) を下げる効果がある。
- ( ) 貧血 (anemia) の防止に効果がある。
- ( ) 丈夫な骨や歯を作ったり、イライラやストレス解消に効果がある。
- ( ) 目によく、老化防止に効果的な抗酸化作用がある。
- ( ) 健康や美肌に大切な新陳代謝 (metabolism) を高めたり、美肌効果がある。

Iron

Calcium

beta-carotene

Dietary Fiber

Vitamin C



## 健康補助食品

# Dietary Supplements

### 考えてみましょう

皆さんの身近には多くの健康補助食品があります。最近、サプリメントやサプリとも呼ばれることで何か新しく、特別なもののように思われているようです。健康補助食品にはどのようなものがあり、摂取するときにはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。



Veg or pills?

## A Vocabulary Check 5

次の語句の意味を表す日本語を (a) - (l) から選び、( ) 内に記入しなさい。また、CD を聴いてそれぞれの単語を発音してみなさい。

- |            |     |               |     |
|------------|-----|---------------|-----|
| 1. vitamin | ( ) | 7. vinegar    | ( ) |
| 2. mineral | ( ) | 8. eyesight   | ( ) |
| 3. herb    | ( ) | 9. ingredient | ( ) |
| 4. acid    | ( ) | 10. skin rash | ( ) |
| 5. pill    | ( ) | 11. pregnant  | ( ) |
| 6. powder  | ( ) | 12. joint     | ( ) |

- |           |         |         |       |       |         |
|-----------|---------|---------|-------|-------|---------|
| a. 視力     | b. 酢    | c. ミネラル | d. 成分 | e. 関節 | f. 皮膚発疹 |
| g. ハーブ、薬草 | h. ビタミン | i. 妊娠した | j. 酸  | k. 粉薬 | l. 錠剤   |

## B Let's translate!



Many people find that their eyesight gets worse as they get older.

## Reading passage 6

A dietary supplement is something that provides us with extra vitamins, minerals, oils, herbs, and acids. Supplements are not just the pills you find in shiny, expensive-looking packaging; supplements include anything taken in addition to regular food. So the dried snake that you sometimes see in backstreet markets: that's a supplement, too. In the last 20 years or so, people have become much better educated about nutrition and healthy diets, and this has led to a huge growth in the dietary supplement market. In 2008, in the USA, sales of these various pills and powders came to more than \$25 billion (about 2 trillion yen). Despite this, we should ask ourselves whether we really need to take all (or any) of these many supplements.

These days, we can buy dietary supplements that provide all kinds of additions to our regular diet. These supplements usually claim to have some kind of health benefit. Vitamin C and echinacea, for example, are said to prevent or cure the common cold. Fatty oils that contain Omega-3 are supposed to be good for our joints, our brains, and our hearts. Vitamin A is believed to be good for your skin and eyesight, vitamin K necessary for healthy bones and kidneys, and many believe that turmeric (ukon) good for your liver. Some supplements claim to cure conditions and illnesses, such as "kurozu" (black vinegar), which apparently lowers blood pressure. These are just a few examples: there are hundreds of supplements available, and almost all of them claim to have some very important health benefit.

It is true that our bodies need vitamins and minerals in order to stay healthy. For example, a lack of vitamin D damages your bones, while a lack of vitamin B2 can cause skin rashes. However, do we need *extra* vitamins and minerals? For most people, the answer is probably "no." A healthy diet and lifestyle should provide us with all the essential ingredients we need, and dietary supplements are not necessary. In fact, taking supplements without consulting an expert could even be dangerous. Taking "megadoses" (far too much) of any supplement can have very damaging effects on the body, and there are cases where some herbal remedies have been linked to deaths.

There are some special cases where supplements may be needed: people who are ill; vegetarians; vegans (people who don't eat any animal products, including eggs and animal milk); people who spend very little time in the sun; people on certain medications; and pregnant women. But even these people should always talk to a doctor or nutritionist before taking any supplements. If you are not in any of the above groups, wouldn't it be better to spend your time and money making sure you are eating a full and balanced diet? After all, food tastes much better than a pill!



(467 words)

Speed Reading 1st time ( /wpm)

Speed Reading 2nd time ( /wpm)

### NOTES

**common cold** 風邪 (略して CC と書くことがある。) **echinacea** エキナセア (風邪に効き目がある薬草。)  
**fatty oil** 脂肪油 **omega-3** オメガ3 (脂肪酸) **on medication** 薬で治療中の

## C Useful Expressions

本文中の表現を参考にし、( ) 内に適切な語句を記入しなさい。

- Supplements are not just the pills you find in ( ) - ( ) packaging.  
栄養補助食品とは見るからに高そうな（高価に見える）包みの中に入っている錠剤だけのことではない。
- Vitamin A ( ) ( ) ( ) your skin and eyesight.  
ビタミン A は肌や視力にいい。
- These are ( ) ( ) ( ) ( ): there are hundreds of supplements ( ).  
これらはほんの数例であり、入手できる多くの栄養補助食品が存在している。
- It is true that our bodies need vitamins and minerals ( ) ( ) ( ) stay healthy.  
健康であり続けるために私たちの体がビタミンやミネラルを必要としているのは本当である。
- After all, food tastes ( ) ( ) ( ) a pill.  
結局のところ、食べ物のほうが錠剤よりはるかに味がよい。

## D Reading Comprehension

本文の内容と一致するものには T を、一致しないものには F を ( ) 内に記入しなさい。

- ( ) The dried snake sold in backstreet markets is a supplement.
- ( ) The dietary supplement market in the US has been growing.
- ( ) A lack of vitamin B2 can damage your bones.
- ( ) Generally speaking, most people need extra vitamins and minerals.
- ( ) Vegans are people who don't eat any animal products, including eggs and animal milk.

## E Structure

次の語句を並べ替え、日本語の意味に合うように英文を完成させなさい。なお、最初の文字は大文字に直しなさい。

- take supplements | ask ourselves | whether | we should | we really need to | .  
私たちが、健康補助食品を本当に摂取する必要があるかどうかについて考えることが重要である。  
-----
- are | to prevent or cure | said | the common cold | vitamin C and echinacea | .  
ビタミン C やエキナセアは風邪を予防したり、治したりすると言われている。  
-----
- a doctor or nutritionist | talk to | before taking any supplements | always | you should | .  
健康補助食品に摂取する前に、まず医師や栄養士に常に相談すべきである。  
-----

## F Dictation 7

次の会話を聴き、( ) 内に適切な語句を記入しなさい。

- Q: What is a dietary supplement?  
A: It is something that provides us with ( ) ( ), ( ), ( ), ( ), ( ) ( ).
- Q: Why has the market for dietary supplements been growing?  
A: People have ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) nutrition and healthy diets.
- Q: Is taking “megatoses” of any Supplement dangerous?  
A: Yes, it is. It can have ( ) ( ) ( ) on the body, and there are cases where some herbal remedies ( ) ( ) ( ) ( ) ( ).

## G Over to You



医師や栄養士の指示に従って服用すれば、こういったグループの人々には健康補助食品が有用である可能性が高いと言われていませんか。例を日本語で挙げてみましょう。



### Tea Break



#### Punctuation Marks について

以下は、この章に出てきた Punctuation Marks の一例です。英語による定義を選択肢の中から選び、どのような役割をしているか確認してみましょう。

英語名称	マーク	英語による定義
colon	:	
comma	,	
hyphen, dash	-	
parenthesis	( )	
semicolon	;	

#### 選択肢

- used between parts of a compound word or between the syllables of a word when the word is divided at the end of a line of text
- used after a word introducing a series or an example or an explanation
- used to connect independent clauses; indicates a closer relation than does a period
- used to indicate the separation of elements within the grammatical structure of a sentence
- used to enclose textual material



## 食物アレルギー

# Food Allergies

### 考えてみましょう

給食の献立について考える時、食物アレルギーを単なる体質の問題と軽視せず、個々の児童や患者への配慮は非常に重要です。アレルギーとはなぜ起きるのでしょうか。そして、深刻な症状が起きた時にはどのように対処したらよいのでしょうか。



May contain nuts!

## A Vocabulary Check 8

次の語句の意味を表す日本語を (a) - (l) から選び、( ) 内に記入しなさい。また、CD を聴いてそれぞれの単語を発音してみなさい。

- |                |     |             |     |
|----------------|-----|-------------|-----|
| 1. allergies   | ( ) | 7. reaction | ( ) |
| 2. intolerance | ( ) | 8. swelling | ( ) |
| 3. bacteria    | ( ) | 9. throat   | ( ) |
| 4. nuts        | ( ) | 10. fatal   | ( ) |
| 5. shellfish   | ( ) | 11. enzyme  | ( ) |
| 6. headache    | ( ) | 12. cough   | ( ) |

- a. 致命的な、死に至る   b. 腫れ   c. 頭痛   d. 酵素   e. 反応   f. 貝類、甲殻類  
g. アレルギー   h. 不耐性   i. 咳   j. ナッツ   k. 細菌、バクテリア   l. のど

## B Let's translate!



*There was a fatal car crash last night: five people died.*

## Reading passage 9

Healthy bodies have an immune system. Your immune system detects if something dangerous (bacteria, for example) is entering your body, and then fights it. This keeps you healthy. However, the immune system can make a mistake. Sometimes, it thinks that a harmless food protein is actually dangerous, and the immune system attacks it. Your body reacts to this in various ways. This “mistake” and body reaction is a food allergy (pronounced **al-er-jee**).

Food allergies are not as rare as you might think. Approximately 6% of children have some kind of food allergy, although many allergies disappear as the child gets older (about 4% of all Americans have a food allergy). Some common foods that cause an allergic reaction are nuts, fruit, herbs, shellfish, and eggs. An allergic reaction can be caused not only by eating a food, but also by touching or even just smelling it.

There are many different reactions. Some can be mild, such as a skin rash or a headache. But some reactions can be extremely serious. For example, some people’s throats swell up to the point that it becomes difficult to breathe. In extreme cases, they might go into anaphylactic shock. This is where the blood pressure drops suddenly and breathing stops altogether, a condition that can be fatal if not treated very quickly. If this happens to somebody you are with, you must get them to a hospital immediately.

Food intolerance is not the same as an allergy. An intolerance has no link with the immune system. Usually, it means that your body does not have a certain enzyme needed to break down a certain food. If you eat a lot of that food, you may have a reaction—usually mild—such as a cough, rash, or blocked nose. Some foods and drinks that people are intolerant to include cheese, chocolate, and red wine.

If you know you have an allergy to a certain food, you should avoid it. This might be more difficult than it sounds, because the food could be a hidden ingredient in other foods. For this reason, you ought to read the label on food packaging very carefully. In the USA, food companies must state very clearly on the package of a food product if a food that often causes allergic reactions is an ingredient in that product. This has led to the amusing situation where the label on a bag of nuts says “Contains nuts.”



(405 words)

Speed Reading	1st time	(	/wpm)
Speed Reading	2nd time	(	/wpm)

### NOTES

a blocked nose 鼻づまり anaphylactic shock アナフィラキシー・ショック