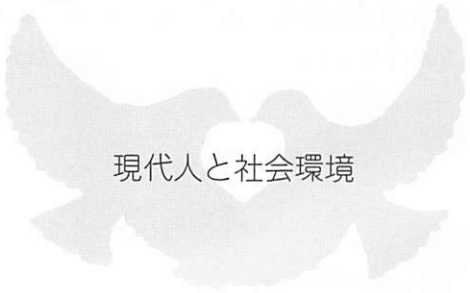


Quality of Life

Making Smart, Healthy Choices



現代人と社会環境

Yasuko Onjohji
Eiko Nagita
Yoko Kashihara
Mami Inoue



NAN'UN-DO

Quality of Life

Making Smart, Healthy Choices

Copyright© 2010

by

Yasuko Onjohji

Eriko Nagita

Yoko Kashihara

Mami Inoue

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.*

本書は読解を中心とした初級から中級の総合英語教材で、段階的に正確な内容把握に到達できるように編集してあります。さらに、教材としてばかりではなく、学生の皆さんが教材を通して質の高いバランスのとれた日常生活を送れるように心がけ、長期的展望をもって、社会や環境を考えて行動して欲しいという願いを込めて話題を選んでみました。内容としては、時事的、あるいは、身近で現代的な健康問題などを、医療に限定せず、社会的、心理的、環境的な広い視野でとらえて話題にしてあります。

レベル的には易から難へと配列したつもりですので、ユニットを追って順次論理的に読み進み、同時に主題と関連したCDでのリスニング問題を注意深くおこなう方が効果的かと思います。しかし、興味やレベルに応じて自由に選択して、使用することも可能です。

導入部分の構成は *Think Positive—Healthy Living in Today's World* (南雲堂) と同じで、単語、語句の確認問題をおこない、重要な文法構造や語法の確認をしながら自然に本文の読解へとつながるようにしてあります。中心となる本文の内容把握問題には、選択肢問題、英問英答などと変化をつけました。最後の発展問題は総合的に英語力を強化できるように、図表による具体的内容把握問題や語順整序となっていますので、そこから発信型の英語へと自由に発展させていくように使用していただければ幸いです。

最後に企画の段階からご助言をいただき、完成に至るまで忍耐強く見守ってくださった南雲堂の青木泰祐編集長と英文チェックをしてくださった Jim Knudsen 氏に、心からの感謝を申し上げたいと思います。

2009年10月

著者一同

各ユニットの構成と利用法

各ユニットの冒頭で、本文への導入として、ユニットの主題やその背景に関する簡単な質問をしております。

Pre-reading Exercises

1 Vocabulary

単語と意味の結合形式問題で、本文中から重要なものを選んであります。辞書をひく前に意味を推測する習慣を養うように使用してください。

2 Useful Expressions

本文から選んだ、語法上あるいは構文上重要だと思われる表現に注意して下線部を訳すものです。特に、複雑な表現の場合には、適宜、文法的説明や例文を確認すると効果的だと思います。

Reading と Reading Comprehension

注がかなりついていますので、まず、パラグラフに注目して読みながら、大まかな内容把握をする習慣を養いましょう。また、黙読、速読、朗読、正確な発音やリズムに注意して読む練習を行ってみてください。読み方を変えると、理解度も変化することに気づくよい機会となるはずです。

Reading Comprehension は、T (True) & F (False)、四択問題、英問英答、日本語での質問と解答などさまざまな形式になっています。レベルに応じて、訳読した後に、Reading Comprehension をする丁寧な手順を踏む方法もありますが、この部分はすべて予習として、授業では答え合わせだけをする方法も有効でしょう。CDと組み合わせて使用し、多様な学習を展開することもできるでしょう。

Listening Practice

この部分は、CDを聞いて、本文の主題と関連する英語での記述、ないしは解説文などの語・句、文を聞き取り、空所を埋める問題です。ユニットにより、単純なものから、少々複雑なものまであります。繰り返し聞いて、自分の弱点を知ること大切でしょう。正確な聞き取りとスペリングが要求されますが、構文から判断して、答えとして入る可能性のある語句や品詞などを推測することも大切です。

Further Practice

この部分には、図表やグラフを読みとっての穴埋め問題や内容要約問題などがあります。一方、英文完成と訳の複合問題もありますので、ここで再度文法・構文に注目して学習することも考えられます。複雑な内容を正確に読みこなすには曖昧な読みは決して通用しないことを知るよい機会にもなります。

もし、時間が許すなら、主題に関連するニュースや記事を探がして読み、グループディスカッションやプレゼンテーションを行ってみてください。これは総合的に英語力を強化すると同時に、自発的に行う英語でのコミュニケーションの楽しさを知る好機ともなるでしょう。



Contents

はしがき 3

Unit 1	Slowing Down in a Fast-food World	7
	何をどう食べるか—健康、地球環境	
Unit 2	Laugh Your Troubles Away	11
	笑って健康	
Unit 3	Is It Possible to Be Too Clean?	15
	清潔すぎる環境がアレルギーの原因に？	
Unit 4	Sleep: How Much Is Too Much?	19
	健康な生活のための睡眠時間	
Unit 5	Save Your Life and Others'	23
	乳がんとピンクリボン運動	
Unit 6	Alcohol on the Brain	27
	アルコールと脳容積の関係	
Unit 7	The Dangers of Cannabis	31
	若者に拡がる大麻汚染	
Unit 8	Beauty Is Truly in the Eye of the Beholder	35
	美容整形ブームに潜むもの	
Unit 9	Blood Types and Character: Science or Myth?	39
	血液型占いを信じますか？	
Unit 10	Depression and Suicide: A Preventable Tragedy	43
	現代社会とうつ	
Unit 11	Think Positive	47
	前向き思考で健康に	
Unit 12	Relief from Pain	51
	痛みの緩和と生活の質	
Unit 13	Forever Young?	55
	若さと長寿を求めて	
Unit 14	Do You Have to Remember Everything?	59
	記憶と忘却の関係とは	
Unit 15	Preventing Pandemics	63
	パンデミックをくいとめるために	

Unit 1

Slowing Down in a Fast-food World

1. ファーストフードの良い面、悪い面についてそれぞれ考えてみましょう。
2. あなたの住んでいる地域でこれからも大切にしたいと思う食文化がありますか。

Pre-reading Exercises

1 Vocabulary 次の単語の意味として適切なものを右欄から選んで答えなさい。

- | | | |
|------------------|-----|----------|
| 1. diverse | () | a. 地域の |
| 2. nutritious | () | b. 環境の |
| 3. environmental | () | c. 多様な |
| 4. regional | () | e. 有機栽培の |
| 5. organic | () | d. 栄養のある |

2 Useful Expressions 下線部に注意して、次の英文を訳しなさい。

1. ～, which . . . 関係代名詞の継続的用法 (～、そして、それは…である)

Japan imports more than 30 million tons of food from abroad annually, which accounts for 60 percent of its food supply.

2. 同格の that (～という)

And without this link, there is no guarantee that our food is safe.

3. become + 比較級 (ますます～になる)

Food is becoming less diverse, less nutritious, and poorer in quality.

4. make + 目的語 + 補語 (～を…にする)

To make our food safer and healthier, we need to build a food-production system that is more organic, more localized, and more ecologically sustainable.

5. not only～ but also . . . (～ばかりでなく…も)

Slow Food is not only about taking the time to enjoy our meals, but it is also about improving the quality of our lives.

How can you be sure that the food on your plate is safe to eat? Food safety has become an increasingly important issue in Japan. Japan imports more than 30 million tons of food from abroad annually, which accounts for 60 percent of its food supply. At any meal, we may be eating food from several
5 different regions of the world. What does this mean? As consumers look for lower prices, our food comes from farther and farther away, breaking the link between producer and consumer. And without this link, there is no guarantee that our food is safe. What's more, the excessive use of chemicals to boost crop yield and the increased consumption of energy for food transport can lead to
10 serious environmental disruption.

At the same time, our healthier but more time-consuming food traditions are collapsing because life today moves very fast. As it long has been in the U.S., fast food is fast becoming a way of life in Japan. Researchers, however, warn that fast food, because of its ease of availability and high calorie content,
15 is causing an increase in obesity, a condition which can lead to a variety of illnesses such as high blood pressure, diabetes, and heart disease. Fast food has also changed food-production systems around the world. Food is becoming less diverse, less nutritious, and poorer in quality.

In the historic city of Rome, the first American fast-food outlet opened in
20 1986. In protest, the Italian journalist and food writer, Carlo Petrini, started the Slow Food movement. Slow Food now has over 100,000 members in 132 countries and is still expanding globally. Because Slow Food advocates believe that fast food is destroying regional and national food cultures, they are promoting "taste education." This means teaching people about the importance of
25 choosing locally grown and hand-made foods, protecting regional food traditions, and conserving agricultural biodiversity.

Food directly affects human health and the environment. To make our food safer and healthier, we need to build a food-production system that is more organic, more localized, and more ecologically sustainable. As Slow Food
30 advocates say, now is the time for us to re-examine our eating habits. Slow Food is not only about taking the time to enjoy our meals, but it is also about improving the quality of our lives: it encourages us to slow down and take control of how we live, work, and eat. It means thinking more deeply about the world in which we live.

Notes boost crop yield 生産量を増やす energy for food transport 輸送に必要なエネルギー
environmental disruption 環境破壊 time-consuming 時間のかかる availability
入手の可能性 obesity 肥満 diabetes 糖尿病 outlet (特定商品の) 販売店 advocate 提唱者
biodiversity 生物の多様性 sustainable 持続可能な re-examine 再検討する quality
of life (QOL) 生活の質

Reading Comprehension

本文の内容について次の問に英語で答えなさい。

1. How much of Japan's food is imported?
2. How is fast food affecting our health?
3. When did the Slow Food movement begin?
4. What should we do to make our food safer and healthier?

Listening Practice

CD
3

CDを聞いて () 内に語を入れなさい。

The core principle of Slow Food is that eating should be “good, clean, and fair,” that is, food should (1) () good and be produced in an environmentally friendly way. Also, food producers should be fairly treated and (2) () for their work. The snail that appears on the Slow Food movement's famous logo is a symbol of (3) (), thoughtfulness, and adaptability. Early in the 17th century, the Italian author Francesco Angelita of L'Aquila wrote in the first book ever published about snails that the snail is an emblem “of slow motion, to (4) () us that being fast makes man inconsiderate and foolish.” What he meant was that human beings could learn a lot from the unhurried life of the snail. Nowadays, many people around the world (5) () with Slow Food's philosophy.



Further Practice

次のグラフを読み、() 内に数字を入れなさい。

1. Food Exports in Japan

In 2006, total Japanese exports of domestic food products amounted to (1) () yen, with (2) ()% and 18.9% accounted for by food wholesaler and food processor, respectively. Looking at the destinations of exports, China accounted for (3) ()%, the highest one-nation figure, while the Asian region as a whole made up (4) ()% of the total.

2. Food Imports in Japan

In Japan, total food imports are about 15 times greater than total food exports. Of Japan's total food imports of 4903.9 billion yen, food wholesaler imports accounted for (1) ()%. With regard to the sources of imports, the Asian region accounted for (2) ()% of the total figure. China made up (3) ()% of the total food-industry figure and (4) ()% of imports by food processors.

Chart 1 Food Import and Export Shares by Business Category (FY 2006)

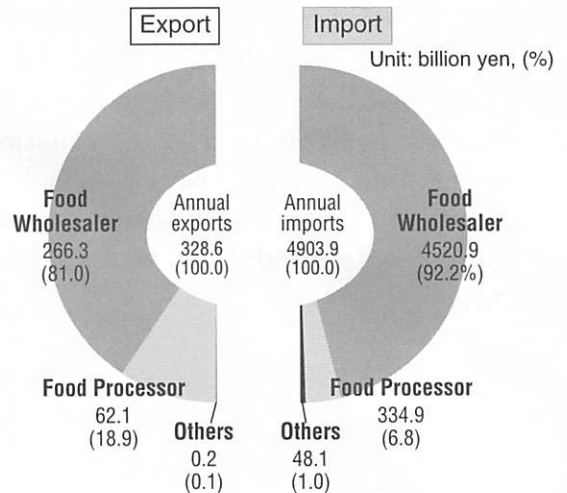
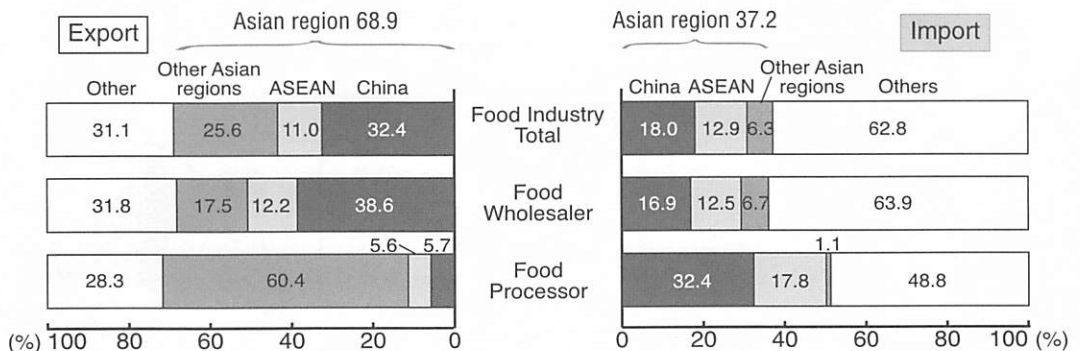


Chart 2 Shares of Import and Export Market by Business Category (FY 2006)



Copyright: 2007 Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries
農林水産省 <http://www.maff.go.jp/e/maffud/2009/712.html>

* domestic food products 国内産食品 food wholesaler 食品卸売業 food processor 食品製造業