

# *A Matter of Taste* 〈Intro〉

健康生活に見る食育と栄養 〈入門編〉

by

*Akiko Tsuda*

*Chris Valvona*

*Takako Yamato*

*Ayano Valvona*



NAN'UN-DO

*A Matter of Taste* <Intro>

Copyright © 2020

by

*Akiko Tsuda*  
*Chris Valvona*  
*Takako Yamato*  
*Ayano Valvona*

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.



音声ファイル  
無料 DL  
のご案内

このテキストの音声を無料で視聴（ストリーミング）・ダウンロード  
できます。自習用音声としてご利用ください。  
以下のサイトにアクセスしてテキスト番号で検索してください。

<https://nanun-do.com> テキスト番号 [ 512014 ]

- ※ 無線 LAN (WiFi) に接続してのご利用を推奨いたします。
- ※ 音声ダウンロードは Zip ファイルでの提供になります。  
お使いの機器によっては別途ソフトウェア（アプリケーション）  
の導入が必要となります。

## はじめに

本書は、前著『健康生活に見る食育と健康：A Matter of Taste』の入門編として、最新の栄養や食、健康に関する情報を盛り込んだ総合的な英語教材です。専門用語がわからなくても楽しめるよう、日本人英語教員（津田晶子、ヴァルヴォーナ綾乃）、イギリス人英語教員（Chris Valvona）、管理栄養士（大和孝子）が協力しながら制作しました。

各ユニットの構成は以下のとおりです。

### 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

Reading Passage の中で、とくに重要な単語や未習だと思われる単語を取り上げました。定義が確認できたら、今度は音声で確認してみましょう。

### B Dictation

本文の中から穴埋めディクテーション用の問題を用意しました。ペアやグループで確認しても良いでしょう。

### Reading Passage

速読したり、一文ずつ精読したり、音読したりとさまざまなアプローチをしてみてください。  
Timed Reading で1分間にどれだけ読めたか、巻末の記録表に記録を取っておくと良いでしょう。

### C Scan the Text

スキニングの練習です。本文から重要な表現を拾い読みしてみましょう。

### D Reading Comprehension E Read and Think

内容が理解できているか、確認します。

## F Useful Expressions

Reading Passageの中から役に立つ表現を選びました。和訳しましょう。

## G Over to You

章のまとめとして、学んだことを応用しながら自分の考えをまとめます。ペアやグループで考えてみるのも良いでしょう。



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。発展的な学習として取り組んでください。

英語学習を通じて、健康的な食生活や多様な食文化に興味を持っていただくことが私たちの願いです。

最後に、本書の構想から出版に至るまで丸小雅臣氏、伊藤宏実氏をはじめとして南雲堂のスタッフの皆様にはたいへんお世話になりました。また、岩本弓子先生、Kelly MacDonald先生には、テキスト制作時にご協力いただきました。心より感謝の意を表します。

著者一同

# Contents

Unit 1	エネルギー産生栄養素 <i>Energy-Providing Nutrients</i>	7
Unit 2	栄養学：略史 <i>Nutrition Science: A Brief History</i>	11
Unit 3	主食 <i>Staple Foods</i>	15
Unit 4	食の文化遺産 <i>The Cultural Heritage of Food</i>	19
Unit 5	弁当箱のアート <i>The Art of the Bento Box</i>	23
Unit 6	日本の給食制度 <i>Kyushoku: The Japanese School Lunch</i>	27
Unit 7	子ども食堂 <i>Kodomo Shokudo</i>	31
Unit 8	スーパーフード <i>Can Foods Be Super?</i>	35
Unit 9	ハラールフード <i>Halal Food</i>	39
Unit 10	味が肝心 <i>How We Taste</i>	43
Unit 11	機内食 <i>Airline Food</i>	47
Unit 12	砂糖：知っておくべきこと <i>Sugar: What You Need to Know</i>	51
Unit 13	砂糖税 <i>Sugar Tax</i>	55
Unit 14	抗酸化物質 <i>Antioxidants</i>	59
Unit 15	遺伝子組み換え食品 <i>Genetically Modified Food</i>	63



## エネルギー産生栄養素

# Energy-Providing Nutrients

### 考えてみましょう

あなたは栄養素について、どのくらい知っていますか？ 知っていることを書き出してみましょう。

<メモ>



Nutrients: What we need to live

## A Vocabulary Check 2

次の日本語の意味を表す英語を下の語群から選び、( ) 内に書き出さない。また、音声を聴いてそれぞれの単語を発音しない。

1. 炭水化物 ( )
2. 脂質 ( )
3. 栄養素 ( )
4. 腎臓 ( )
5. 脳 ( )

### 語群

kidney carbohydrates nutrient fats brain

## B Dictation 3

次の英文を聴き、\_\_\_\_\_ に適切な語句を記入しない。

Your body needs proteins in order to <sup>1</sup> \_\_\_\_\_ and to <sup>2</sup> \_\_\_\_\_ cells and tissues. Your muscles, nails, <sup>3</sup> \_\_\_\_\_, bones, organs, and <sup>4</sup> \_\_\_\_\_ are all mostly <sup>5</sup> \_\_\_\_\_ up of proteins.

## Reading Passage 4

[1] We need nutrients to live. “Energy-Providing Nutrients” are **proteins, carbohydrates, and fats**. Understanding what these “energy-providing nutrients” do, and what foods contain them, will help you keep a healthy, balanced diet and body.

### Proteins

5 [2] Your body needs proteins in order to grow and to repair cells and tissues. Your muscles, nails, skin, bones, organs, and hair are all mostly made up of proteins. You can find protein in meats, fish, tofu and other soy products, eggs, and dairy products such as milk and cheese.


### Carbohydrates

10 [3] Carbohydrates are the body’s main source of energy. They are found in foods such as rice, noodles, bread, pasta, beans, potatoes, bran, and cereals. It is very important to get enough carbohydrates in your diet, because carbohydrates are turned into glucose in the body, and this is the energy source for your brain, red blood cells, and kidneys. However, if you have too many carbohydrates, they are turned into fat, which can lead to weight gain and other diet-related problems.

### Fats

[4] Fats are another source of energy. They are found in foods such as milk, cheese, butter, eggs, meat, oily fish, and nuts. Fats are important for many things, including healthy skin and hair, regular body temperature, and healthy cell function. Like carbohydrates, you should be careful not to consume too much fat in order to avoid unhealthy weight gain. Also, fats can be categorized into saturated fats and unsaturated fats. The unsaturated fats (found in olive oil, and oily fishes such as eel, mackerel, and tuna) can lower cholesterol and have other positive effects, so you don’t need to avoid these.



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

## C Scan the Text

1-5 の日本語の語句と同じ意味の英語の表現を a-e から選び、(      ) に記入しましょう。また、本文をよく読み、それらの表現に下線を引きましょう。

1. (栄養) バランスのとれた食生活 (      )
2. グルコースに変わる (      )
3. 赤血球 (      )
4. 体温 (      )
5. 体重の増加 (      )

- a. balanced diet
- b. body temperature
- c. turn into glucose
- d. weight gain
- e. red blood cell

## D Reading Comprehension

本文をよく読んで、正しいらば T、間違っていれば F に○をつけましょう。

1. To keep healthy, you need to consume energy-providing nutrients. (T / F)
2. Saturated fats can control cholesterol. (T / F)

## E Read and Think

本文をよく読んで、それぞれの栄養素を多く含んでいる食品を書き出しましょう。

①たんぱく質

②炭水化物

③脂質

## F Useful Expressions (~like)

下線部に注意して、和訳しましょう。

1. Like carbohydrates, you should be careful not to consume too much fat in order to avoid unhealthy weight gain.  
.....
2. TV cooking shows are very popular in the UK, like in Japan.  
.....

## G Over to You



今日の昼食（または昨日の夕食）で食べたものを書き出し、たんぱく質、炭水化物、脂質に分けてみましょう。

たんぱく質	
炭水化物	
脂質	



### Tea Break



知っていますか？

塩分の摂り過ぎは、高血圧症や胃がんのリスクが高まるといわれています。摂り過ぎには注意しましょう。1日の目標量：18歳以上（男性：8g未満、女性：7g未満）

出典：日本人の食事摂取基準 2015年版

クイズ：塩分の最も多い食べ物はどれでしょうか？

- A アジの開き（100グラム）
- B カップラーメン（1個）
- C フライドポテトLサイズ（170グラム）





UNIT 2

栄養学：略史

# Nutrition Science: A Brief History

### 考えてみましょう

私たちにとって「栄養学」を学ぶことはどんなことに役に立つのでしょうか？ 考えてみましょう。

<メモ>



A serious field of research

## A Vocabulary Check 5

次の日本語の意味を表す英語を下の語群から選び、( ) 内に書き出さない。また、音声を聴いてそれぞれの単語を発音しなさい。

1. 糖尿病 ( )
2. ナトリウム ( )
3. ビタミン ( )
4. (病的な) 肥満 ( )
5. 添加物 ( )

語群

obesity diabetes additive vitamin sodium

## B Dictation 6

次の英文を聴き、\_\_\_\_\_ に適切な語句を記入しなさい。

People have been interested in the <sup>1</sup> \_\_\_\_\_ of food on their health for <sup>2</sup> \_\_\_\_\_ years. As a result, nutrition science has <sup>3</sup> \_\_\_\_\_ into a <sup>4</sup> \_\_\_\_\_ field of <sup>5</sup> \_\_\_\_\_.