



MINDFULNESS

Developing Personal and Environmental Awareness

これからの健康的な社会へ

Yasuko Onjohji
Eriko Nagita
Yoko Kashihara
Mami Inoue



NAN'UN-DO

MINDFULNESS

Developing Personal and Environmental Awareness

Copyright © 2016

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.*

はしがき

本書はリーディングとリスニングの向上をめざす一般教養系および医療福祉系の授業に使用できるように構成された、初級から中級レベルの総合英語教材です。この教材はグローバル化と情報化が進展する現代の広義の健康問題を中心とし、内容的には4部構成になっています。語彙、構文の難易度は各ユニットを追って次第に上がるように配列してあります。

第1部は身近な健康問題、第2部は感染症などを含む世界的規模での健康問題、第3部はDNA解析などの先端的医療の発展や問題点、そして第4部は人間にとってどんな社会が健康で望ましいかという問題が主題となっています。第一の学習目標は内容把握ですので、基本的な語彙、内容把握確認のための要約文の穴埋め問題や選択肢問題、重要構文・語法に関する説明と文法練習問題を配置して、より正確な内容把握ができるような構成にしてあります。最後に、自力で図表、グラフ問題などを解く発展問題があり、より深い理解と応用力を養います。

リスニングは意味把握のためにも、さらに発信型につなげる英語学習としても必要不可欠です。リスニング問題はリーディングに関連する会話ないしは内容要約問題が中心となっています。言語学習の30%は理屈で、70%は慣れと言われているので、本書に添付のCDを授業の前や授業の後に積極的に活用してください。

最後に企画の段階からご助言、ご指導をいただいた南雲堂の加藤敦編集長と英文チェックをしてくださった Jim Knudsen 氏に、心から感謝を申し上げます。

2015年9月

著者一同

各ユニットの構成と利用法

各ユニットの冒頭に本文への導入として、そのユニットの主題や背景に関する簡単な説明と写真があります。それに続き下記のような課題が与えられています。

Vocabulary Check

本文の重要な単語の意味を確認させる結合形式問題です。品詞にも注意し、辞書を引く前に意味を推測する習慣を養ってください。

Reading

本文には注があるので、予習の時からパラグラフの大まかな内容把握をする習慣を養いましょう。和訳するのではなく、英語の直読直解に繋がる読み方となるので黙読、音読、速読などいろいろ試してみましょう。音読では、発音、リズム、イントネーションにも注意しましょう。

Comprehension Check

本文の要約文の穴埋め、T (True) & F (False)、四択問題などですが、レベルに応じて予習として、あるいは訳読後の確認とするなど変化をつけるとよいでしょう。

Grammar & Exercises

本文にある重要文法事項を取り出しました。これに続く練習問題を解いて、重要構文や語法を定着させ、英文の内容把握に役立つようにと意図したものです。

Listening Practice

この部分は CD の音声を聞いて、本文に関する解説文や会話を聞き取る練習をします。ユニットにより難易度は異なるかも知れませんが、出来るだけ正確に書き取る訓練をしてください。会話の場合はペアワークとして楽しんで練習し、発表してください。時には会話をさらに発展させるのも面白いでしょう。先に述べたように、CD を繰り返し聞いてリスニング力を強化してください。

Further Practice

この部分は図表やグラフなどを読み取っての、穴埋め問題や選択問題などさまざまですが、自力で設問の意味を正確に理解する必要があります。興味を持つ主題に関し能動的に考え、発表し、さらにクラスで話し合いをする機会を作ってください。レベルに合わせ、英語ないしは日本語でのディスカッションやプレゼンテーションなどもお勧めします。もし時間にゆとりがあれば、この部分は現代の身近な主題なので、異文化論的視点での発展学習に繋げていきましょう。

Contents

個人の健康

Unit 1	Sense of Taste and Eating Habits	06
Unit 2	Lose Weight and Stay Active	10
Unit 3	Dangers of Internet Addiction	14

地球規模の健康問題

Unit 4	Before It Is Too Late	18
Unit 5	Global Water Problem	22
Unit 6	Global Cooperation to Prevent Dementia	26
Unit 7	Battle against the Ebola Virus	30
Unit 8	Need for Disaster Medicine: DMAT and JMAT	34

未来の治療に向けて

Unit 9	Angelina's Decision	38
Unit 10	Ethical Implications of Prenatal Testing	42
Unit 11	ES Cells and iPS Cells	46
Unit 12	Mindfulness in Today's Multitasking Culture	50

健康的な社会

Unit 13	Preventing Child Abuse	54
Unit 14	Towards a More Inclusive Society	58
Unit 15	Education for Better Health and a Better Future	62

2013年、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、海外では「日本食ブーム」が起こっています。しかし、現実には、日本人の食生活は急速に欧米化しています。そのような食生活の変化に伴い、若者の味覚が鈍っていくのではないかと心配する声もあります。



Vocabulary Check

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. reflect | () | (a) ~を占める |
| 2. identify | () | (b) 分析する |
| 3. account for | () | (c) 反映する |
| 4. lead to | () | (d) 識別する |
| 5. analyze | () | (e) (結果として) ~をもたらす |

Reading

02

What's your favorite food? According to a 2014 survey, Japanese children's top 10 favorite foods are in this order: curry and rice, sushi, fried chicken, hamburger steak, ramen (Chinese-style noodles), yakiniku (grilled meat), French-fried potatoes, omelette, pizza, and sashimi. This ranking reflects how

5 Western-style foods have come to dominate Japan's eating habits.

A 2012 survey conducted by a Tokyo Medical and Dental University research team showed that more than 30% of Japanese children were not able to identify at least one of the four basic tastes or flavors: sweet, bitter, salty, and sour. The survey was carried out on 349 elementary and junior-high-school students in

10 Saitama Prefecture.

The survey results showed that 21% of the children did not recognize sour, 14% failed to identify salty, and 6% each could not taste sweet and bitter. There were 107 children who could not recognize any of the four flavors, accounting for 31% of those surveyed. The research team also found that those with taste

15 problems tended to drink soft drinks every day and to eat fewer vegetables and more fast foods and other processed foods compared with children without such problems. "This suggests that higher intake of foods with strong or rich

flavors can lead to the loss of the sense of taste,” said Masayuki Ueno, who led the research team.

Taste has an important influence on food selection and intake. Experts suggest that an impaired sense of taste can lead to poor eating habits, which may in turn lead to lifestyle-related diseases such as obesity, diabetes, hypertension, and high cholesterol levels. 20

A recent study in Germany has confirmed the association between poor taste perception and lifestyle-related diseases. The study was conducted on 99 obese and 94 normal-weight children aged 6 to 18. After analyzing the children’s sensitivity to five tastes—sweet, sour, salty, umami, and bitter—the researchers found that the obese children had a significantly reduced ability to correctly identify tastes than the normal-weight children. The obese children also displayed a dramatically decreased detection rate for salty, umami, and bitter tastes. 25 30

These research results emphasize the importance of improving children’s eating habits and developing their sense of taste. Why not bring back traditional, lighter-flavored Japanese-style foods as healthy eating habits?

Notes

Tokyo Medical and Dental University 東京医科歯科大学 processed food 加工食品 lifestyle-related diseases 生活習慣病 obesity 肥満 (obese 肥満の) diabetes 糖尿病 hypertension 高血圧症 high cholesterol 高コレステロール light-flavored 薄味の

Comprehension Check

本文の内容について合致するものに T(True)、しないものに F(False) を入れなさい。

1. () Western-style foods accounted for all of the children’s favorite foods in the 2014 survey.
2. () The Tokyo Medical and Dental University research team showed that about one-third of the children surveyed could not identify at least one of four tastes—sweet, bitter, salty, and sour.
3. () In the study, 14% of the children surveyed could not identify sour taste.
4. () A study in Germany showed an association between loss of taste and obesity in children.
5. () Developing good eating habits plays an important role in health.
6. () Foods with rich tastes and strong flavors are helpful in developing the sense of taste in children.

Grammar & Exercises

助動詞

助動詞は、話し手（書き手）の判断を示すことができる。

Experts suggest that an impaired sense of taste can lead to poor eating habits, which may in turn lead to lifestyle-related diseases.

助動詞	話し言葉での使用例が多い	書き言葉での使用例が多い
can	～できる（能力）	～する可能性がある、～しうる（可能性）
may	～してもよい（許可）	～かもしれない（推量、可能性）
must	～しなければならない（義務）	（きっと）～にちがいない（強い推量）
will	～するつもりである（意志）	～するだろう（予測）
shall	（きっと）～する（強い決意）	～すべきである（義務・当然）

次の英文を助動詞に注意して訳しなさい。

1. Drinking too many soft drinks can lead to obesity.

2. Regular physical activity may improve sleep in older people.

3. The fact that he lied must have hurt his mother's feelings.

4. The experience will give him memories to last a lifetime.

5. You shall love your neighbors as yourself.

Listening Practice

03

CDを聞いて()に適切な語句を入れなさい。

The development of food (1.) begins very early, even before birth. Many children today are more attracted to sweet-tasting foods and do not like (2.) tastes. These innate tendencies, however, can be modified by more (3.) to fruit and vegetable flavors. If mothers eat more fruits and vegetables during lactation, their breast-fed infants will be exposed to these dietary (4.), leading to greater fruit and vegetable consumption in childhood. These early experiences are important in establishing life-long (5.). Therefore, pregnant and nursing women are encouraged to (6.) a nutritious diet with a variety of flavors.

Further Practice

下図は、国際 NGO のオックスファム (Oxfam) が 2014 年に発表した「健康的な食事に関する最新の世界ランキング (対象は 125 カ国)」に基づいている。ランキングは、食糧の品質や価格、食糧供給体制、安全な水の確保、食品の多様性、低体重児の比率、肥満や糖尿病の割合などによって評価されている。下図を見て、以下の英文の () に適切な国名または地域名を補いなさい。



- () is ranked number one because it has the healthiest and most nutritious diet.
- The country with the lowest evaluation is ().
- Generally, countries in () achieved high rankings, while the scores for countries in () were much lower.
- Japan and () are tied at number 21.
- () was judged to be the worst country in Asia.