NO.

040

文化 和食と健康

The Wisdom of Washoku

和食に学ぶ知恵

英文の音声

レベル ★☆☆ 標準 | 277語 | 熟語12個 | 目標3分 | 読んだ日 | かかった時間 分 秒

1 In 2013, UNESCO added washoku, traditional Japanese food culture, to its list of Intangible Cultural Heritage. Japan ❶**is known for** the long lives of its people, and many observers ❷**admire its traditional diet for** its balance and variety.

2 A typical traditional meal ❸**consists of** rice, miso soup and several side dishes, a pattern often summed up as "one soup, three dishes." Even the arrangement follows custom: the rice bowl is placed on the left, with the soup ❹**next to** it on the right. ❺**Along with** fish and vegetables, the meal usually includes pickles and other preserved foods, which were developed partly to keep food from ❻**going bad** before refrigerators existed.

3 Much of washoku's flavor comes from dashi, a stock made from kelp and dried bonito. Good cooks ❼**go to the trouble of making** it from scratch, because its rich savory taste, known as umami, allows them to use less fat. A common ❽**rule of thumb** is to include foods of five different colors in a meal, which naturally brings a wide range of nutrients.

4 Is washoku, then, ❾**good for** everyone? Mostly, yes, but not entirely. ❿**As for** salt, the traditional diet contains a great deal of it, from soy sauce, miso and pickles, and too much salt can raise blood pressure. Nutritionists therefore suggest lighter seasoning while keeping the basic pattern.

5 Today, many Japanese families eat bread for breakfast and hamburgers for lunch, and few prepare a full traditional meal every day. That is not necessarily a problem. If we enjoy a home-cooked washoku meal ⓫**once in a while** and keep its spirit of balance, our everyday diet may ⓬**be closer to** the ideal than we think.

語注 **Intangible Cultural Heritage** 無形文化遺産 **preserved food** 保存食 **stock** （料理の）だし・スープの素 **kelp** 昆布 **nutrient** 栄養素 **seasoning** 味付け・調味料

この英文の熟語 IDIOMS 12個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 be known for ~ ～で知られている □□□

for は理由（何で有名か）。be known to ~（～に知られている）、be known as ~（～として知られている）との区別が超頻出

例 *Kyoto is known for its old temples.* 京都は古い寺で知られている。

2 admire A for B B のことで A を称賛する □□□

for は理由。praise A for B / respect A for B と同じ型

例 *We admire her for her courage.* 私たちは彼女の勇気を称賛している。

3 consist of ~ ～から成り立つ □□□

進行形・受け身にしない。be made up of / be composed of と同じ。consist in ~（～にある）と区別

例 *The team consists of eleven players.* そのチームは11人の選手から成る。

4 next to ~ ～の隣に □□□

beside と同じ。「ほとんど」の意味もある（next to nothing＝ほとんど何も～ない）

例 *The bank is next to the post office.* 銀行は郵便局の隣にある。

5 along with ~ ～と一緒に □□□

together with ~ と同じ。「～に加えて」の意味でも使う

例 *Please send your photo along with the form.* 用紙と一緒に写真を送ってください。

6 go bad （食べ物が）腐る □□□

go＋形容詞で「（悪い状態に）なる」：go wrong（うまくいかない）、go mad（気が狂う）

例 *Milk goes bad quickly in summer.* 夏は牛乳がすぐに腐る。

7 go to the trouble of ~ing わざわざ～する □□□

trouble＝手間。take the trouble to do と同じ

例 *He went to the trouble of driving me home.* 彼はわざわざ私を家まで車で送ってくれた。

8 rule of thumb 経験則 □□□

親指の幅で長さを測った大まかな方法から。厳密ではないが役に立つ目安

例 *As a rule of thumb, drink a glass of water every hour.* 目安として、1時間に1杯水を飲みなさい。

9 be good for ~ ～によい □□□

for の後は「ためになる対象」。be good at ~（～が上手だ）、be good to ~（～に親切だ）と区別

例 *Vegetables are good for your health.* 野菜は健康によい。

10 as for ~ ～について言えば □□□

話題を変えて文頭で使う。as to ~（～に関して）と近いが、as for は対比的に「～はというと」

例 *As for me, I prefer tea.* 私はというと、紅茶のほうが好きだ。

11 once in a while 時々 □□□

sometimes / now and then / from time to time / at times と同じ。頻度はやや低め

例 *I go to the movies once in a while.* 私は時々映画を見に行く。

12 be close to ~ ～に近い □□□

距離・関係・状態のどれにも使う。be close to ~ing（もう少しで～する）の形もある

例 *Our school is close to the station.* 私たちの学校は駅に近い。

内容一致問題 QUESTIONS

英文を読んで、それぞれの問いに対して最も適切なものを 1〜4 から 1 つ選びなさい。

問1 第2段落によると、漬物などの保存食が生まれた理由の一つはどれか。 [ ]

① 見た目を華やかにするため
② 冷蔵庫がない時代に食べ物が腐らないようにするため
③ ご飯の量を減らすため
④ 塩分を少なくするため

問2 第3段落で、料理人がわざわざ一からだしを取る理由として述べられているものはどれか。 [ ]

① うまみのおかげで油を少なくできるから
② 五つの色の食べ物をそろえられるから
③ だしを取るのが一番安い方法だから
④ 塩分を増やすことができるから

問3 Which best summarizes the author's view in the last paragraph? [ ]

① Japanese families must eat a full traditional meal every day.
② Eating bread and hamburgers is the main cause of disease in Japan.
③ Washoku is no longer important in modern Japan.
④ Enjoying washoku sometimes and keeping its balance can be enough.

熟語チェック CHECK 意味に合う英語の熟語を書こう（答えは「熟語」のページ）

1	～で知られている	2	B のことで A を称賛する
3	～から成り立つ	4	～の隣に
5	～と一緒に	6	（食べ物が）腐る
7	わざわざ～する	8	経験則
9	～によい	10	～について言えば
11	時々	12	～に近い

背景知識 「和食；日本人の伝統的な食文化」は 2013 年にユネスコの無形文化遺産に登録された。ご飯・汁物・おかずを組み合わせる「一汁三菜」が基本で、昆布やかつお節のだしのうまみを生かし、油の少ない料理が多い。漬物やみそ、しょうゆなど発酵・保存の技術も特徴である。日本は平均寿命が世界で最も長い国の一つで、食事がその一因と考えられる一方、塩分のとりすぎが課題とされる。入試では「伝統の知恵」と「食生活の変化」の対比が定番。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 2013年、ユネスコは日本の伝統的な食文化である和食を無形文化遺産に登録した。日本は国民の長寿**で知られて**おり、多くの人がその伝統的な食事**の**バランスと多様さ**を称賛している**。

2 典型的な伝統の食事は、ご飯とみそ汁、いくつかのおかず**から成り**、この型はよく「一汁三菜」とまとめられる。並べ方にさえ決まりがあり、ご飯茶わんは左に、汁はその**隣の**右に置く。魚や野菜**と一緒に**、たいてい漬物などの保存食も並ぶ。これらは一つには、冷蔵庫がなかった時代に食べ物が**腐らない**ようにするために生まれたものだ。

3 和食の味の多くは、昆布とかつお節から取るだしによるものである。腕のよい料理人は**わざわざ**一からだし**を取る**。うまみと呼ばれるその豊かな味のおかげで、油を少なくできるからだ。よく知られた**経験則**に、一度の食事に五つの違う色の食べ物を入れるというものがあり、そうすれば自然にさまざまな栄養をとることができる。

4 では、和食は誰にとっても**体によい**のだろうか。おおむねそうだが、完全にとは言えない。塩分**について言えば**、伝統の食事にはしょうゆやみそ、漬物から多くの塩分が含まれており、とりすぎると血圧が上がるおそれがある。そこで栄養士は、基本の型は保ちつつ味付けを薄めにすることを勧めている。

5 今日、多くの日本の家庭では朝食にパンを、昼食にハンバーガーを食べ、毎日きちんとした伝統の食事を作る家庭は少ない。それは必ずしも問題ではない。家庭で作った和食を**時々**楽しみ、そのバランスの精神を保てば、私たちの普段の食事は、思っているより理想**に近い**のかもしれない。

要旨 和食は一汁三菜の型やだしのうまみ、保存の工夫によってバランスのよい食事を実現しているが、塩分の多さという課題もある。毎日でなくても和食を時々楽しみ、そのバランスの精神を保つことが健康的な食生活につながる。

解答・解説 ANSWERS

問1 2 **問2 1** **問3 4**

問1 正解 2 根拠は第2段落の which were developed partly to keep food from going bad before refrigerators existed（冷蔵庫がなかった時代に食べ物が腐らないようにするために生まれた）。よって 2 が正解。1 の見た目、3 のご飯の量は本文にない。4 は第4段落で漬物が塩分の多い食品として挙げられているので逆。keep A from ~ing（A が～しないようにする）の形も押さえよう。

問2 正解 1 根拠は第3段落の because its rich savory taste, known as umami, allows them to use less fat（うまみと呼ばれる豊かな味が油を少なくすることを可能にする）。because の後が理由なので 1 が正解。3 の値段は書かれていない。2 は同じ段落の別の話題（経験則）で、だしの理由ではない。4 は本文にない。allow A to do（A が～するのを可能にする）は無生物主語の定番。

問3 正解 4 根拠は第5段落の That is not necessarily a problem と、If we enjoy a home-cooked washoku meal once in a while and keep its spirit of balance, our everyday diet may be closer to the ideal than we think。よって 4 が正解。1 は「必ずしも問題ではない」と逆。2 の病気の原因は述べていない。3 は和食の精神を保つことを勧めているので誤り。