NO.

068

医療・健康　肥満と食生活

Why Waistlines Are Growing

肥満はなぜ増えているのか

英文の音声

レベル ★☆☆ 標準　272語　熟語12個　目標3分　読んだ日　かかった時間　分　秒

1 Obesity is not just a problem of rich countries. According to the World Health Organization, the number of adults with obesity around the world has more than doubled since 1990. Being seriously overweight raises the risk of diabetes, heart disease, and other illnesses.

2 Why is this happening? It is easy to ❶**blame people for** eating too much, but obesity usually ❷**results from** many causes working together. Cheap fast food and sugary drinks are everywhere. Busy people often ❸**eat out** or buy ready-made meals, which tend to contain a lot of fat, salt, and sugar. And because of desk jobs and long hours in front of screens, we burn fewer calories than our grandparents did.

3 Strict dieting is not always the answer. Some people try to ❹**go without** breakfast, but skipping meals can make us so hungry that we eat more later. Others ❺**limit themselves to** one kind of food, such as fruit. Before long, they ❻**are sick of** eating the same thing and give up.

4 Experts suggest small, lasting changes instead. We do not have to ❼**do without** our favorite snacks; we can simply eat them less often. Walking for ❽**at least** thirty minutes a day and taking the stairs both help. ❾**Considering** how much sugar is hidden in soft drinks, it is wise to ❿**stay away from** them and drink water instead.

5 Society can help, too. Some countries have taxed sugary drinks, and schools can serve healthy lunches. But no rule will work unless each of us ⓫**makes an effort**. People who ⓬**are tired of** strict diets may find that enjoying meals slowly with family and friends is a healthier path.

語注　**obesity** 肥満　**overweight** 太りすぎの　**diabetes** 糖尿病　**calorie** カロリー　**ready-made** 出来合いの

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 blame A for B B のことで A を責める □□□

責める相手が A、理由が B。blame B on A（B を A のせいにする）と語順が逆になる書き換えが頻出

例 *Don't blame me for your mistake.* 君の失敗を私のせいにしないで。

2 result from ~ ～から生じる □□□

原因が from の後に来る。result in ～（～という結果になる）は結果が後ろに来るので、向きの違いが最頻出

例 *The accident resulted from careless driving.* その事故は不注意な運転から起きた。

3 eat out 外食する □□□

家の外で食べる。eat in（家で食べる）が反対。dine out はややかたい言い方

例 *We usually eat out on Saturday nights.* 私たちはたいてい土曜の夜に外食する。

4 go without ~ ～なしで済ませる □□□

do without と同じ意味。go without sleep（寝ないで過ごす）のように、ないまま我慢する感じが強い

例 *Many children in the world go without enough food.* 世界の多くの子どもは十分な食べ物なしで暮らしている。

5 limit A to B A を B に制限する □□□

B が上限・範囲。limit oneself to（～だけに制限する）の形も多い。be limited to（～に限られる）も頻出

例 *Please limit your speech to five minutes.* スピーチは5分以内にしてください。

6 be sick of ~ ～にうんざりしている □□□

病気になるほどいやだ→うんざり。be tired of / be fed up with と同じ意味。be sick with（～の病気だ）と区別

例 *I'm sick of eating instant noodles every day.* 毎日インスタントラーメンを食べるのはうんざりだ。

7 do without ~ ～なしで済ませる □□□

dispense with / go without と同じ。cannot do without（～なしではやっていけない）の形でもよく出る

例 *I can't do without my smartphone.* 私はスマホなしではやっていけない。

8 at least 少なくとも □□□

数量の最低を表すほか、「せめて・とにかく」の意味もある。at most（多くても）が反対

例 *You should sleep at least seven hours a night.* 一晩に少なくとも7時間は寝るべきだ。

9 considering ~ ～を考慮すると □□□

前置詞・接続詞として使う。considering that S V の形もある。分詞構文から生まれた表現

例 *Considering his age, he is very strong.* 年齢を考えると、彼はとても丈夫だ。

10 stay away from ~ ～に近づかない □□□

～から離れたままでいる→避ける。keep away from と同じ意味

例 *Stay away from the edge of the cliff.* 崖の端に近づかないで。

11 make an effort 努力する □□□

effort は名詞。make an effort to do（～しようと努力する）、make every effort（あらゆる努力をする）の形も多い

例 *He made an effort to be on time.* 彼は時間を守るよう努力した。

12 be tired of ~ ～に飽きている □□□

「飽きる・うんざり」の意味。be tired from（～で疲れている）との前置詞の違いが頻出

例 *I'm tired of hearing the same excuse.* 同じ言い訳を聞くのにはもう飽きた。

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段落で、肥満の原因として挙げられていないものはどれか。

① 安いファストフードや甘い飲み物がどこにでもあること
② 忙しくて外食や出来合いの食事が多いこと
③ 机に向かう仕事や画面の前の時間で消費カロリーが減ったこと
④ 遺伝によって太りやすい人が増えたこと

問2 第3段落によると、朝食を抜くことの問題点は何か。

① お腹がすきすぎて、後でもっと食べてしまうことがある。
② 果物しか食べられなくなる。
③ 運動する時間がなくなる。
④ 甘い飲み物が欲しくなる。

問3 専門家が勧めていることとして、本文の内容と一致するものはどれか。

① Giving up all snacks completely.
② Eating only one kind of food, such as fruit.
③ Drinking soft drinks instead of water.
④ Making small changes that you can keep up.

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 B のことで A を責める
2 〜から生じる
3 外食する
4 〜なしで済ませる
5 A を B に制限する
6 〜にうんざりしている
7 〜なしで済ませる
8 少なくとも
9 〜を考慮すると
10 〜に近づかない
11 努力する
12 〜に飽きている

背景知識 世界保健機関（WHO）によると、肥満は先進国だけでなく発展途上国でも増えている。原因は食べすぎだけでなく、安くて高カロリーな加工食品、甘い飲み物、運動不足、睡眠不足、ストレスなど多くの要因が重なっている。対策として、砂糖の多い飲み物に税金をかける「砂糖税」を取り入れた国もある。魚・野菜・米を中心とした伝統的な日本の食事は、健康的な食生活の例としてよく紹介される。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 肥満は豊かな国だけの問題ではない。世界保健機関によると、世界の肥満の大人の数は1990年以降2倍以上に増えた。ひどく太りすぎていると、糖尿病や心臓病などの病気の危険が高まる。

2 なぜこんなことが起きているのだろうか。食べすぎ**だと人を責める**のは簡単だが、肥満は普通、多くの原因が重なり合って**生じる**。安いファストフードや甘い飲み物はどこにでもある。忙しい人はよく**外食したり**出来合いの食事を買ったりするが、それらには脂肪や塩分や糖分が多く含まれがちだ。そして、机に向かう仕事や画面の前で過ごす長い時間のせいで、私たちは祖父母の世代より少ないカロリーしか消費していない。

3 厳しいダイエットがいつも答えになるわけではない。朝食**を抜こう**とする人もいるが、食事を抜くととてもお腹がすいて、後でもっと食べてしまうことがある。果物など一種類の食べ物**だけに制限する**人もいるが、やがて同じものを食べるの**にうんざりして**諦めてしまう。

4 専門家は代わりに、小さく長続きする変化を勧めている。好きなお菓子**なしで済ませる**必要はなく、単に食べる回数を減らせばよい。1日**少なくとも**30分歩くことや階段を使うことは、どちらも役に立つ。清涼飲料水にどれほどの砂糖が隠れているか**を考えると**、それら**を避けて**代わりに水を飲むのが賢明だ。

5 社会も助けることができる。甘い飲み物に税金をかけた国もあるし、学校は健康的な給食を出すことができる。しかし、一人一人が**努力し**なければ、どんな決まりも効果はない。厳しいダイエット**に飽きた**人は、家族や友人とゆっくり食事を楽しむことのほうが、より健康的な道だと気づくかもしれない。

要旨 肥満は世界中で増えており、その原因は個人の食べすぎだけでなく、食べ物や生活環境など多くの要因にある。極端なダイエットより、小さく長続きする変化と社会全体の取り組みが大切である。

解答・解説 ANSWERS

問1 4 **問2 1** **問3 4**

問1 正解 4 第2段落は、Cheap fast food and sugary drinks are everywhere（1）、Busy people often eat out or buy ready-made meals（2）、because of desk jobs and long hours in front of screens, we burn fewer calories（3）を原因として挙げている。遺伝については一切触れていないので、挙げられていないものは 4。

問2 正解 1 根拠は第3段落の skipping meals can make us so hungry that we eat more later（食事を抜くととてもお腹がすいて後でもっと食べてしまうことがある）。so ～ that ... の構文で結果を表している。よって 1 が正解。2 は一種類の食べ物に制限する別の人たちの話。3 と 4 は本文に書かれていない。

問3 正解 4 根拠は第4段落の Experts suggest small, lasting changes instead.（専門家は小さく長続きする変化を勧めている）。lasting を that you can keep up と言い換えた 4 が正解。1 は We do not have to do without our favorite snacks（お菓子なしで済ませる必要はない）と反する。2 は第3段落で失敗しやすい例として挙げられている。3 は stay away from them and drink water instead と逆。