TED-Ed ふつう Shilpa Ravella 日本語字幕あり #腸 #食事 #健康

食べたものは腸をどう変えるのか

How the food you eat affects your gut - Shilpa Ravella

「おなかの中にも生態系がある」

5:10	723万	★★★☆☆	6語
長さ	再生回数	入試に出そう度	キーワード



動画はここから
スマホで読み取ると、動画と音声つき単語のページが開きます。

日付 クラス・番号 名前

どんな話？
おなかの中には、たくさんの小さな住人がいます。今日の食事は、彼らにとってどんな意味があるのか。そんな視点をくれる動画です。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 What happens to food after we eat it?
食べたあと、食べ物はどうなるのだろう？

Q2 Do the things we eat change our body inside?
食べるものは、体の中を変えるのだろうか？

Q3 Guess: What will the speaker want to tell us?
タイトルと写真から予想：話し手がいちばん伝えたいことは？（日本語OK）

2 キーワードを予習しよう KEY WORDS 5分

#	英語	知ってる度	観る前：意味を予想	観たあと：正しい意味
1	gut	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	digestion	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	bacteria	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	nutrient	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	fiber	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	diet	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
難しい用語は聞き流してOKです。1回目は日本語字幕、2回目は英語字幕で観て、食べ物と体の表現を3～5個メモしましょう。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

5:10 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で観て、腸内細菌の働きをつかむ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、消化や栄養の語を3〜5個メモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 3 3回目は食べ物を紹介する部分を30秒、声に出してまねる
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

4 話の流れマップ STORY MAP

1回目のあと

それぞれの部分で、話し手が何を言ったか・何を見せたかを、日本語でメモしよう（キーワードだけでOK）。

1 HOOK つかみ	
2 QUESTION 問題・問い	
3 IDEA アイデア・主張	
4 EXAMPLE 具体例・根拠	
5 MESSAGE まとめ・呼びかけ	

5 聞き取れた英語メモ PHRASE CATCHER

2回目

#	聞き取れた英語（単語・フレーズ）	意味	何分ごろ
1			
2			
3			
4			
5			

聞きどころ

・So / But / Now / Here's the thing など、話の切れ目のことばに注目すると流れがつかめます。
・くり返されるキーワードは、そのトークの主題。聞こえたら何分ごろかメモしよう。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 Why is the gut important for our health?
なぜ腸は健康にとって大切なのだろう？

Q2 What kind of food do you want to eat more of?
どんな食べ物をもっと食べたいと思った？

7 要点を3つにまとめよう 3 KEY POINTS

5分

1

2

3

8 英語で意見を書こう WRITE YOUR OPINION

目標 40〜60語

Q What is the most important idea in this talk? Do you agree with it? Why?
このトークでいちばん大切な考えは何？ あなたは賛成？ その理由は？

P **結論・意見** I think (that) ... In my opinion, ...	
R **理由** This is because ... The main reason is ...	
E **例・体験** For example, ... In the talk, the speaker ...	
P **もう一度結論** That is why ... So, I believe ...	

使ったキーワード _____ 語数 _____ 語

TED HACKS(原田英語)は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

9 単語チェック VOCABULARY CHECK

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **gut**
2 **digestion**
3 **bacteria**
4 **nutrient**
5 **fiber**
6 **diet**

☐ a 食事、食生活
☐ b 栄養素
☐ c 消化
☐ d 細菌
☐ e 腸、消化管
☐ f 食物繊維

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

食事、食生活 d＿＿＿
栄養素 n＿＿＿＿＿＿＿
消化 d＿＿＿＿＿＿＿＿
細菌 b＿＿＿＿＿＿＿
食物繊維 f＿＿＿＿
腸、消化管 g＿＿

10 テーマ単語で入試へ：医療・健康・生命科学 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「医療・健康・生命科学」テーマとつながっています。下の語から選んで入れよう（形を変えてもOK）。

WORD BANK **diagnosis** **treatment** **side effect** **immune** **donor** **pandemic**

1 The patient is receiving _____ at a hospital.
その患者は病院で治療を受けています。

2 The _____ changed how people study and work.
そのパンデミックは、人々の学び方や働き方を変えました。

3 An early _____ can make treatment easier.
早く診断がつけば、治療はしやすくなります。

4 The medicine may cause a mild _____, such as sleepiness.
その薬は、眠気のような軽い副作用を起こすことがあります。

5 Some people are _____ to the disease after they recover.
回復したあと、その病気に免疫をもつ人もいます。

6 The patient is waiting for a suitable organ _____.
その患者は、適合する臓器のドナーを待っています。

11 1分リテル RETELL

話す

トークの内容を1分で人に説明しよう（日本語→英語の順でもOK）。使えたキーワードに✓。

☐ **gut** ☐ **digestion** ☐ **bacteria** ☐ **nutrient** ☐ **fiber** ☐ **diet**

1回目 ＿＿秒 2回目 ＿＿秒 3回目 ＿＿秒

12 シャドーイング SHADOWING

3日間

気に入った30秒を選んで、3日続けよう。

☐☐☐ 1. 音声を流しながら、英語字幕を目で追って口パクでなぞる（オーバーラッピング）
☐☐☐ 2. 字幕を見ずに、少し遅れて声に出してまねる（シャドーイング）
☐☐☐ 3. スマホで録音して聞き比べ、言えなかった語に印をつける

13 ふりかえり SELF-CHECK

タイトルと話し手を、人に説明できる	◎ ○ △
キーワード6語の意味が言える	◎ ○ △
話の流れを3つ以上に分けて説明できる	◎ ○ △
観たあとの問いに、英語で答えられた	◎ ○ △
英語で意見を40〜60語書けた	◎ ○ △

このトークで心に残ったひとこと・次に観たいトーク

次のおすすめ：「史上最長級の研究が教える、幸せの条件」「次の感染爆発に、世界は備えているか」「石けんvs消毒液、ウイルスに強いのはどっち？」→ haradaeigo.com/tedhacks/talks/

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

2・9 キーワードの意味

1. **gut** 腸、消化管
2. **digestion** 消化
3. **bacteria** 細菌
4. **nutrient** 栄養素
5. **fiber** 食物繊維
6. **diet** 食事、食生活

9A マッチング

1-e 2-c 3-d 4-b 5-f 6-a

9B スペル

diet / bacteria / nutrient / fiber / digestion / gut

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **treatment**
2. **pandemic**
3. **diagnosis**
4. **side effect**
5. **immune**
6. **donor**

7 要点の例

1. **腸の中の生態系**:腸に住む微生物を、ひとつの世界のように見る視点が新鮮です。食べたものが、体の中でどう影響していくのかを想像できます。
2. **食事と健康をつなぐ**:何を食べるかで、腸の細菌のバランスは変えられるといいます。腸を健康に保つ食べ物の話は、毎日の食事を考える手がかりになります。
3. **因果を説明する英語**:食事から影響が出るまでの流れを、順に説明していく構成です。原因と影響を述べる英語の型が、自然に耳に入ります。読解にも役立ちます。

観終わると身につくこと

毎日の食事を、腸の中の世界とつなげて考えるようになります。gut や digestion など、医療・生物の英語も、話題として使えます。

このトークで伸びる力

gut、digestion、bacteriaなど医療・生物分野の語彙が学べます。食事と健康の関係という入試頻出のテーマで、原因と影響を説明する文型に慣れられます。

授業プラン(50分)

0〜5分	導入	ワークシート①の問いをペアで話す(日本語OK)
5〜10分	単語	キーワード予習。知ってる度チェック→意味の予想
10〜16分	1回目	日本語字幕で全体を観る。②の話の流れマップを書く
16〜21分	確認	ペアで話の流れを説明し合う。聞き取れた英語をシェア
21〜27分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
27〜46分	書く	③観たあとの問い＋英語で意見(PREP)
46〜50分	共有	2〜3人が発表。④の自己評価

こんな人に

- 食事や健康を意識し始めた人
- 生物の消化や微生物が好きな人
- 医療系の英語に慣れたい人

採点のめやす(英作文 8)

内容(問いに答えている)3点／理由と例 3点／英語の正確さ 2点。キーワードを使えたら＋1点のボーナス。

TED HACKS(原田英語)は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。