TED-Ed | やさしい | Emma Bryce | 日本語字幕あり | #カロリー | #栄養 | #食事

カロリーって、そもそも何のこと？

What is a calorie? - Emma Bryce

「数字の裏にある「エネルギー」の話」

4:12	550万	★★★☆☆	5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？
お菓子の袋に必ず書いてある「kcal」。その数字が何を表しているか、自分の言葉で説明できますか。意外と答えに詰まるかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What does a calorie actually mean?
カロリーとは実際に何を意味するのだろう？

Q2 Why do we need to eat every day?
なぜ私たちは毎日食べる必要があるのだろう？

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	calorie	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	energy	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	nutrient	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	metabolism	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	digest	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
短いアニメなので、1回目は日本語字幕で通して観て、2回目は英語字幕で定義の言い方を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

4:12 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、カロリーの意味をつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、定義の言い方を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は説明の30秒を声に出してまねる

☐ 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

・1回目は日本語字幕でOK。分かる単語を3つ拾えたら合格です。
・数字・人名・何度もくり返される単語に注目しよう。そこが話の柱です。

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 How does the body use calories from food?
体は食べ物のカロリーをどう使いますか？

Q2 Do you check calories when you eat? Why?
食べるときにカロリーを気にしますか？その理由は？

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 20〜30語

Q What did you learn from this talk? Write two or three sentences.
このトークから何を学びましたか？ 2〜3文で書こう。

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 10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **calorie**
2 **energy**
3 **nutrient**
4 **metabolism**
5 **digest**

[ ] a 栄養素
[ ] b 代謝
[ ] c 消化する
[ ] d エネルギー
[ ] e カロリー

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

消化する d＿＿＿＿
代謝 m＿＿＿＿＿＿＿＿
エネルギー e＿＿＿＿＿
栄養素 n＿＿＿＿＿＿＿
カロリー c＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：食・農業・水資源 EXAM WORDS 6点

このトークは入試の「食・農業・水資源」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: **harvest** **malnutrition** **waste** **ingredient** **sustainable** **diet**

1 A balanced _____ includes fruit, vegetables and protein.
バランスのよい食事には果物、野菜、たんぱく質が含まれます。

2 _____ affects children's growth.
栄養不良は子どもの成長に影響します。

3 We need a more _____ way to produce food.
私たちには、もっと持続可能な食料生産の方法が必要です。

4 Check the _____ on the package.
パッケージの原材料を確認してください。

5 The rice _____ begins in autumn.
米の収穫は秋に始まります。

6 Households produce a large amount of food _____.
家庭からは大量の食品ごみが出ています。

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✓。

☐ **calorie** ☐ **energy** ☐ **nutrient** ☐ **metabolism** ☐ **digest**

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5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20〜30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:「食べ物が、頭の働きを変える？脳と食事の話」「賞味期限は「食べられる期限」じゃなかった」「甘いものがやめられない理由は、脳にあった」 → 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. **calorie** カロリー
2. **energy** エネルギー
3. **nutrient** 栄養素
4. **metabolism** 代謝
5. **digest** 消化する

9A マッチング

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

9B スペル

digest / nutrient / metabolism / calorie / energy

10 テーマ単語(食・農業・水資源)

1. **diet**
2. **Malnutrition**
3. **sustainable**
4. **ingredients**
5. **harvest**
6. **waste**

7 要点の例

1. **数字の正体**:カロリーとは、そもそも何のことか。毎日のように耳にする言葉の意味を、頭の中ですっきり整理できます。
2. **定義の英語**:「〜とは何か」を説明する言い方が学べます。英作文で用語を説明する場面に、そのまま使える型が見つかり、応用もしやすいはずです。
3. **人によって違う量**:必要なカロリーは、人によって違い、いくつかの要素で決まるといいます。ダイエットや部活の食事管理を、正しい理解のうえで考える材料になります。

観終わると身につくこと

食品ラベルを見て、数字の意味を説明できるようになります。calorie や energy を使った定義の英語を、自分の説明に使えます。

このトークで伸びる力

calorie や energy は理科と保健の共通語彙です。「〜とは何か」を定義し、条件によって答えが変わることを説明する英語の型が学べ、英作文の説明パートにも応用できます。

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
10〜15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
15〜20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
20〜25分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
25〜46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

- 食事や体づくりに気をつかう人
- 科学と保健の英語を学びたい人
- 初級者で短い動画から始めたい人

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。