TED-Ed ふつう Richard J. Wood 日本語字幕あり #炭水化物 #栄養 #代謝

炭水化物は敵か味方か？体の中の働き

How do carbohydrates impact your health? - Richard J. Wood

「糖質の話をやさしく整理」



5:11	722万	★★★☆☆	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？
「糖質オフ」はよく聞くのに、そもそも炭水化物が体の中で何をしているか、説明できますか。とりすぎが病気のリスクにどうつながるのかまで、見直します。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why do we need to eat rice, bread, and noodles?
なぜ私たちは、ごはんやパンや麺を食べる必要があるのだろう？

Q2 Are all kinds of sugar the same for our body?
体にとって、糖はどれも同じなのだろうか？

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	carbohydrate	◯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	glucose	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	insulin	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	diabetes	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	nutrition	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕で内容をつかみ、2回目は英語字幕で観て、栄養に関する表現を3〜5個メモすると定着しやすいです。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

5:11 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で炭水化物の働きを確認する

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 次は英語字幕に切り替え、栄養と病気の語を3〜5個書き出す

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 最後にしくみを説明する部分の30秒を選び、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 What does our body do with carbohydrates?
体は炭水化物をどう使うのだろう？

Q2 What is a healthy way to eat carbohydrates?
炭水化物の健康的な食べ方は何だろう？

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 **carbohydrate**
2 **energy**
3 **glucose**
4 **insulin**
5 **diabetes**
6 **nutrition**

☐ a ブドウ糖
☐ b 糖尿病
☐ c エネルギー
☐ d 炭水化物
☐ e 栄養
☐ f インスリン

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

栄養 n＿＿＿＿＿＿＿
エネルギー e＿＿＿＿＿
糖尿病 d＿＿＿＿＿＿＿
ブドウ糖 g＿＿＿＿＿
炭水化物 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
インスリン i＿＿＿＿＿

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: **famine** **scarcity** **genetically modified** **waste** **diet** **sustainable**

1 Some people worry about _____ crops.
遺伝子組み換え作物を心配する人もいます。

2 War and drought can cause _____.
戦争や干ばつは飢饉を引き起こすことがあります。

3 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。

4 Water _____ is growing in some regions.
一部の地域では水不足が深刻になっています。

5 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。

6 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。

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✓。

☐ **carbohydrate** ☐ **energy** ☐ **glucose** ☐ **insulin** ☐ **diabetes**
☐ **nutrition**

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. **carbohydrate** 炭水化物
2. **energy** エネルギー
3. **glucose** ブドウ糖
4. **insulin** インスリン
5. **diabetes** 糖尿病
6. **nutrition** 栄養

9A マッチング

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

9B スペル

nutrition / glucose / energy / carbohydrate / diabetes / insulin

10 テーマ単語(食・農業・水資源)

1. **genetically modified**
2. **famine**
3. **waste**
4. **scarcity**
5. **sustainable**
6. **diet**

7 要点の例

1. **食べ物のゆくえ**:ごはんやパンが、体のどこで、どんな形に変わって使われるのか。食べた後の道のりを追うと、ふだんの食事の見え方が変わります。
2. **とりすぎのリスク**:炭水化物をとりすぎると、インスリンが効きにくくなることがあるといいます。それが心臓の病気や2型糖尿病とどうつながるのかに注目です。
3. **栄養語彙が一気に**:energyやsugarなど、保健や生物の英文に出やすい語がまとめて耳に入ります。日本語で習った知識と結びつけながら聞けます。

観終わると身につくこと

「糖質は悪者」といった単純な話に流されにくくなります。栄養に関する基本の英単語も、耳と目の両方で覚えやすくなり、食事の話題で自信を持てます。

このトークで伸びる力

carbohydrate、energy、sugarなど栄養の基本語彙を体系的に学べます。「種類を分けて比べる」説明の型は、理科や保健の英文の読解にそのまま役立ちます。

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

- 食事や栄養の話をきちんと知りたい人
- 生物・保健の英語長文が苦手な人
- ダイエットの情報に振り回されがちな人

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。