TED-Ed ふつう Mia Nacamulli 日本語字幕あり #食事 #脳 #栄養

食べ物が、頭の働きを変える？脳と食事の話

How the food you eat affects your brain - Mia Nacamulli

「ランチの中身が、集中力を左右する」

4:53	2,170万	★★★★☆	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？
昼ごはんのあとに眠くなるのは、何を食べたせいなのか。頭を使う人ほど気になる、食べ物と脳の関係を、短い動画で整理します。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Does what we eat change how we think?
食べるものは、考え方に影響するだろうか？

Q2 What do you eat before an important test?
大事なテストの前に、何を食べる？

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	**nutrient**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**diet**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**brain**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**energy**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**healthy**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
栄養の名前が出てきたら一時停止して、日本語で何にあたるか確認すると、語彙が確実に増えます。

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

4:53 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で通して観て、食べ物と脳の関係を確かめる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 2 次に英語字幕で観直し、nutrientなど表現を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30秒だけ区切り、話し手の口調ごとまねる

☐ 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 必要なもの

3 TURN 食べ物

4 DEPTH 関係

5 MESSAGE まとめ

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

・食事・栄養・脳に関する語彙（nutrient、energy、brain など）が集中し、理科・保健の長文に役立ちます。
・食べ物の名前が多く出るため、身近な語彙を英語で増やせます。フレーズ帳に食品カテゴリを作るのがおすすめです。

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 can food help our brain?
食べ物は、脳の助けになりますか？

Q2 What will you change in your meals?
あなたは食事の何を変えますか？

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 do you usually eat before an important test?
大事なテストの前には、ふだん何を食べますか？

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 **nutrient**
2 **diet**
3 **brain**
4 **energy**
5 **healthy**

☐ a エネルギー
☐ b 脳
☐ c 食生活
☐ d 健康的な
☐ e 栄養素

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

エネルギー e＿＿＿＿＿
脳 b＿＿＿＿＿
健康的な h＿＿＿＿＿＿
食生活 d＿＿＿＿
栄養素 n＿＿＿＿＿＿＿＿

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 **aquifer** **drought** **ingredient** **famine** **processed** **harvest**

1 Farms pump water from the _____ under the plain.
農場は平野の下にある帯水層から水をくみ上げます。

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

3 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。

4 A long _____ damaged the crops.
長い干ばつが作物に被害を与えました。

5 _____ food is often high in salt and sugar.
加工食品は塩分や糖分が多いことがよくあります。

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

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✓。

☐ **nutrient** ☐ **diet** ☐ **brain** ☐ **energy** ☐ **healthy**

1回目 ＿＿秒 2回目 ＿＿秒 3回目 ＿＿秒

12 シャドーイング SHADOWING

3日間

おすすめ区間：食べ物を並べて紹介する中盤の1区間が向いています。名詞が多くリズムがそろっていて、口の練習にも、語彙の定着にも向いている部分です。

☐☐☐ 1. 食べ物を並べるときの抑揚（上がって下がる）を、字幕なしで真似します。
☐☐☐ 2. 栄養と食べ物の対応を意識しながら、意味を考えて追っていきます。
☐☐☐ 3. 録音し、名詞の語尾がはっきり言えているかを、聞き比べて確認します。

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：「先延ばし魔の頭の中をのぞいてみた」「話す言葉が変わると、世界の見え方も変わる？」「2つの言葉を話す脳は、なにがすごい？」→ 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. **nutrient** 栄養素
2. **diet** 食生活
3. **brain** 脳
4. **energy** エネルギー
5. **healthy** 健康的な

9A マッチング

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

9B スペル

energy / brain / healthy / diet / nutrient

10 テーマ単語(食・農業・水資源)

1. **aquifer**
2. **harvest**
3. **famine**
4. **drought**
5. **Processed**
6. **ingredients**

7 要点の例

1. **眠気と食事の関係**:昼食後の眠気や、夜に落ち着かない感じは、食べ物とどう関係するのか。身近な疑問から、脳の中をのぞいていく展開です。
2. **栄養と食べ物**:どんな栄養が脳の働きに関わり、どんな食品にふくまれるのか。名前と役割が結びつくと、食事選びの目が変わってきます。
3. **理科と保健の復習**:栄養や脳の話は、理科や保健の授業でも登場します。習った内容を英語で聞き直すことで、理解がしっかり定着します。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:昼ごはんのあとに眠くなるのはなぜか、夜に落ち着かないのはなぜか、という身近な疑問から入ります。
2. **必要なもの**:食べたものが脳に直接、長く影響するという視点から、脳の働きを支えるものを整理していくようです。
3. **食べ物**:栄養と、身近な食べ物の種類を対応づけて紹介していく中盤の部分です。
4. **関係**:食事の内容が、集中や気分にどう関わりうるのかが説明されます。
5. **まとめ**:毎日の食事を意識するとよい、という結びで話を締めくくります。

観終わると身につくこと

観終わると、コンビニや食堂で食べ物を選ぶときに「これは頭にどう効くかな」と一度考えるようになります。栄養の英語も自然に頭に入ります。

このトークで伸びる力

栄養と脳という、理科と保健の重なるテーマです。nutrient、diet など食生活の語彙は、健康を扱う長文や英作文で大活躍します。保健の授業の復習にもなります。

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

- 試験前の食事が気になる人
- 朝ごはんを抜きがちな人
- 理科や保健が好きな人

タイプ別の使い方

高校生:保健や家庭科の予習になります。日本語字幕で楽しんだあと、食べ物の英語名を5つだけ覚えるのが、続けやすい入り口です。

受験生:テスト前の食事や睡眠と頭の働きを扱う話題は、長文にも自由英作文にも使えます。動画の要点を、英語3文でまとめましょう。

大学生:栄養学・心理学・スポーツ科学への入り口になります。一般向けの説明を英語で作る練習に、ゼミ発表の準備として使えます。

社会人:健康管理や仕事の効率を英語で話す語彙が増えます。ランチの雑談で使える表現を、通勤中に少しずつメモしていくのがおすすめです。

つまずきポイント

- 栄養の専門語で頭がいっぱいになりがちです。最初は食べ物の名前だけメモし、専門語はあとでフレーズ帳に回しましょう。
- 「これを食べれば必ず頭がよくなる」と受け取らないこと。動画は、食事を見直すためのヒントとして観るのが基本です。

入試とのつながり

食・健康・脳といった話題は、長文や共通テスト系のリスニングで扱われやすいテーマです。分類して説明する英文の型にも、慣れることができます。

豆知識

人間の脳は、体重の約2%ほどの重さですが、体全体のエネルギーの約2割を使うと、一般によく言われています。

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。