**UNIT 14**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 英語 | 日本語 |
| １ | In East Asian countries | 東アジアの国々には |
| such as Japan, Korea, and Malaysia | 日本，韓国，マレーシアなどの |
| there are very few obese people. | 肥満の人がほとんどいない |
| In Western countries | 欧米諸国では |
| like the United States | アメリカ合衆国のような |
| there are many more. | ずっとたくさん（の肥満の人が）いる |
| In addition, | 加えて |
| Asians don’t suffer | アジア人はかからない |
| much heart disease, diabetes, or other illnesses. | たくさんの心臓病，糖尿病，また，ほかの疾病に |
| Those are common | それらはよく起こる |
| to Westerners. | 欧米人には |
| One possible explanation | １つの説明可能な理由は |
| is diet. | 食事である |
| Traditional Asian food contains | 伝統的なアジアの食事には含まれている |
| very little fat | ほとんどない脂肪が |
| ― about 11%, | 約11パーセントという |
| while the traditional Western diet contains | 一方，伝統的な欧米の食事には含まれている |
| three or four times as much. | その３，４倍多く（の脂肪が） |
| ２ | The Asian diet | アジア人の食事は |
| is also lower | 少なくもある |
| in protein | タンパク質量が |
| than the average Western diet. | 平均的な欧米人の食事よりも |
| Recent studies have revealed | 最近の研究は明らかにした |
| that even the people of the world’s poorest countries | 世界の最も貧しい国々の人々でさえ |
| receive enough protein, | 十分なタンパク質を取っている |
| and the people in wealthy countries | そして，富裕な国々の人々は |
| too much. | あまりにも多く（を取っている） |
| Accordingly, | そのため |
| experts advise | 専門家は助言する |
| limiting protein intake | タンパク質の摂取を制限することを |
| to 15% of the diet. | 食事の15パーセントに |
| We can mostly get this | 私たちはたいてい，これを摂取することができる |
| from fruits and vegetables. | 果物と野菜から |
| For example, | たとえば |
| beans contain 26% protein, | 豆には26パーセントタンパク質が含まれている |
| brown rice 8%, | 玄米には８パーセント |
| potatoes 11%, | ジャガイモには11パーセント |
| and oranges 8%. | そして，オレンジには８パーセントが |
| ３ | In addition, | 加えて |
|  | the experts suggest | 専門家は勧める |
| plenty of exercise | たくさんの運動を |
| for those who want to be slim and healthy. | すらりとして，健康的になりたい人々に |
| They recommend | 彼らは推奨する |
| avoiding coffee, tea, cola, and other caffeine drinks, | コーヒー，紅茶，コーラ，ほかのカフェイン飲料を避けることを |
| staying away from alcoholic beverages, | アルコール飲料を避けることを |
| and using only a little sugar and salt. | そしてほんのわずかの砂糖と塩を使うことを |
| ４ | Thus, | このため |
| many Westerners are turning | 多くの欧米人が目を向けている |
| to food | 食べ物に |
| like that of the traditional Japanese diet. | 伝統的な日本の食事のそれのような |
| At the same time, | 同時に |
| the Japanese people | 日本人は |
| seem to be developing | 持つようになりつつあるようだ |
| a taste for Western food. | 欧米の食べ物への好みを |
| The Japanese | 日本人は |
| should be careful | 慎重を期するべきだろう |
| of selecting Western foods | 欧米の食べ物を選ぶことについて |
| or they may find | さもないと，知ることになるかもしれない |
| that such foods will also bring | このような食べ物が，また，もたらすことを |
| with them | それらと一緒に |
| Western diseases. | 欧米人の病気を |