**UNIT 14**

Summary （　　）に適切な語句を補い，各段落の要約を完成させなさい。

１ 序論（問題提起＋原因分析）

日本などの東アジアの国々には①（　　　　　）の人は少ないが，アメリカ合衆国などの欧米諸国には多い。②（　　　　　　　　　）や糖尿病などの病気も，アジアでは少ないが欧米には多く，食事がその理由に考えられる。欧米の食事にはアジアの3，4倍の脂肪が含まれている。

↓脂肪以外にもある過剰摂取

２ 本論（更なる原因分析→予防策）－１

アジアの食事は欧米に比べて③（　　　　　　　　　　　　）の量が少ない。（　③　）は貧しい国でも十分に摂取されており，豊かな国では過剰に摂取されている。（　③　）は野菜や果物にも含まれており，食事の④（　　　　　）パーセントに抑えるよう専門家は勧める。

↓専門家の助言

３ 本論（更なる原因分析→予防策）－２

専門家は十分な⑤（　　　　　）をすることや，コーヒーなど⑥（　　　　　　　　　　）の入った飲み物や，⑦（　　　　　　　　　　　　）飲料を飲まないこと，⑧（　　　　　）や塩の使用量を少量にすることを勧めている。

↓日本人が注意すべきことは？

４ 結論

欧米人は伝統的な⑨（　　　　　）の食事のような食べ物に目を向けているが，同時に日本人は欧米の食べ物を好むようになっている。日本人は食べ物を注意して選ばないと病気になる可能性がある。

【解答】

①肥満　　②心臓病　　③タンパク質　　④15　　⑤運動　　⑥カフェイン

⑦アルコール　　⑧砂糖　　⑨日本