**UNIT 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 英語 | 日本語 |
| １ | Whether or not | ～かどうかは |
| coffee is bad for you | コーヒーがあなたにとって悪い |
| is a question | 問題である |
| that no one can answer | だれも答えることができない |
| better than you can. | あなた以上にうまく |
| If you drink | もしあなたが飲むなら |
| less than about three cups | 約３杯未満を |
| a day | １日に |
| because | ～だから |
| you enjoy its flavor | あなたがその香りを楽しむ |
| and respect its effects, | そして，その効果を重んじる |
| then | それなら |
| coffee | コーヒーは |
| is probably not doing you any harm. | おそらくあなたにまったく害を及ぼさないだろう |
| If, | もし |
| on the other hand, | 他方で |
| you drink considerably more | あなたが著しく多く飲むのなら |
| than that | それよりも |
| because you feel | 感じるから |
| you have to, | そうしなければならないと |
| just to stay awake | ただ目を覚ましておくために |
| and get things done, | そして事を成し遂げる（ために） |
| then coffee is bad | それならコーヒーは悪い |
| for you | あなたにとって |
| and you ought to cut down on it. | そして，あなたはそれを減らすべきである |
| Here’s why. | 理由は次のとおりである |
| ２ | Consumed moderately, | 適度に消費されれば |
| coffee can have | コーヒーは持ちうる |
| a positive and very productive effect. | プラスの，とても生産的な効果を |
| Laboratory experiments have shown | 研究室での実験は示してきた |
| that reasonable and sensible amounts | ほどほどで賢明な量は |
| of caffeine | カフェインの |
| can speed reaction time | 反応時間を速めうる |
| and increase mental alertness, | そして，精神的覚醒を向上させ（うる） |
| which is probably | それはおそらく |
| why we drink more coffee | 私たちがより多くのコーヒーを飲む理由である |
| in this country | この国で |
| than any other beverage. | ほかのどの飲み物よりも |
| In addition to tasting good, | 味がおいしいことに加えて |
|  | it works. | それは効き目がある |
| ３ | But | しかし |
| coffee has a darker side. | コーヒーはより暗い側面を持つ |
| As with alcohol, | アルコールと同様に |
| the amount is extremely important. | 量がきわめて重要である |
| In quantities | 量では |
| greater than 250 milligrams | 250ミリグラムより多い |
| (the amount | （量 |
| contained in about four cups | およそ４杯に含まれる |
| of instant coffee), | インスタントコーヒーの） |
| caffeine can cause | カフェインは起こしうる |
| such problems as | ～のような問題を |
| headaches, | 頭痛 |
| sleeplessness, | 不眠 |
| fatigue, | 疲労 |
| and confusion. | そして，混乱 |
| If you knew | もし人が知っていれば |
| drinking instant coffee | インスタントコーヒーを飲むことが |
| only twice | たった２回 |
| in the morning | 朝に |
| and | そして |
| three times | （たった）３回 |
| in the afternoon | 午後に |
| may result in these problems, | これらの問題をもたらすかもしれない（と） |
| you would less likely | その人はあまり～しそうにない |
| turn to coffee | コーヒーに頼る |
| in the first place. | 最初に |
| In fact, | 実際 |
| too much coffee | 多すぎるコーヒーは |
| can drive you slightly crazy. | 人を若干おかしくさせうる |
| In other words, | 言い換えれば |
| coffee can change your personality | コーヒーは人の性格を変えうる |
| and turn a person | そしてその人を変えうる |
| into a completely different person. | まったく違う人間に |
| ４ | Several years ago, | 数年前 |
| one medical magazine | ある医学雑誌が |
| reported the case | 事例を報告した |
| of a 28-year-old Alaskan | 28歳のアラスカ人の |
| who had | 摂取した |
| two cups of coffee, | ２杯のコーヒー |
| three cola drinks, | ３本のコーラ |
| and four caffeine tablets | そして，４つのカフェインの錠剤を |
| within three hours | ３時間の間に |
| to keep himself “alert” | 自身を「起こして」おくために |
| during a 1,000-mile dog sled race. | 1,000マイルの犬ぞりレースの間 |
| He ended up | 彼は～に終わった |
| spending the next six hours | 次の６時間を過ごして |
| with hallucinations, | 幻覚とともに |
| dizziness, | めまい（と） |
| and severe shaking | ひどい震え（と） |
| of the body | 体の |
| that caused him to fall | 彼に落下させた |
| from his sled | 彼のそりから |
| twice. | ２度 |
| Doctors weren’t surprised | 医者は驚かなかった |
| to find | 知って |
| that the man had taken | その男性が摂取していたことを |
| 1,000 milligrams of caffeine, | 1,000ミリグラムのカフェインを |
| a quantity | 量 |
| much greater | ずっと多くの |
| than the maximum acceptable amount. | 最大許容量よりも |