

Lesson 20



Reading 20-A

しょうたさんは肉が好きで
 す。とり肉、ぶた肉、牛肉な
 ど、肉なら何でも好きです。し
 かし、お母さんはしょうたさん
 にもっとやさいを食^たべてほし
 いと思^{おも}っています。肉よりやさ
 いのほうが体によいからです。
 でも、しょうたさんはお母さん
 の言^いうことを聞^きかないで、肉ば
 かり食べています。お母さんが
 どんなに強く反対しても、しょ
 うたさんは、話を聞くだけで、
 なかなかやさいを食べません。
 お母さんは、しょうたさんがあ
 こがれている近所のお兄さん
 に、けんこうと食べ物について
 しょうたさんに話をしてもら
 おうと思っています。

あこがれる to admire, aspire

Shōta san wa niku ga suki desu. Toriniku, butaniku, gyūniku nado, niku nara nandemo suki desu. Shikashi, okāsan wa Shōta san ni motto yasai o tabete hoshii to omotte imasu. Niku yori yasai no hō ga karada ni yoi kara desu. Demo, Shōta san wa okāsan no iu koto o kikanaide, niku bakari tabete imasu. Okāsan ga donna ni tsuyoku hantai shitemo, Shōta san wa, hanashi o kiku dake de, nakanaka yasai o tabemasen. Okāsan wa, Shōta ga akogarete iru kinjo no oniisan ni, kenkō to tabemono nitsuite Shōta san ni hanashi o shite moraō to omotte imasu.

Questions 20-A

- What does Shōta like to eat?
(A. meat, B. sweets, C. any kind of food, D. he does not like to eat)
- What does Shōta's mother wish?
(A. that he would finish his food, B. that he was not so picky, C. that he ate fewer sweets, D. that he ate more vegetables)
- What is Shōta's main problem, according to his mother?
(A. he only eats meat, B. he often overeats, C. he eats too many sweets, D. he does not eat enough)
- What was Shōta's response when his mother gave him advice about eating?
(A. he gladly did what she asked, B. he did what she asked, but complained about it, C. he listened, but did what he wanted anyway, D. he argued with her)



Reading 20-B

朝ご飯を食べない人がふえているそうです。ますみさんもその一人です。毎朝おきると、まず何かを食べなければならないと思いますが、何も食べられないのです。その上、このごろつかれて、集中しゅうちゅうがないので、ぼーっとしてしまふことが多いです。

さて、今日、ますみさんはびっくりしました。先生の話によると、朝ご飯を食べないと、脳のうの働きはたらが悪くなり、集中力わがなくなると聞いたからです。そして、イライラしたり、勉強べんけんをする気になれないことがあると教えてもらいました。それだけでなく、いつもつかれたと感じかんたり、病気びょうきになったりする人もいるそうです。また、そういう生活せいかつをつづけると、太りやすくなったり、体が動かしにくくなったりもするそうです。

そこでますみさんは、健康けんこうのために、夜おそくご飯を食べないようにすることにしました。そして、早く寝ねて、早く起おきる、早寝早起はやねはやおきをすることにしました。そうすると、朝おなかがすいて、朝ご飯を食べられるかもしれないと思ったからです。これから、どうなるか楽しみです。

のう
脳 brain

しゅうちゅう
集中 concentration

せいかつ
生活 life

Asagohan o tabenai hito ga fuete iru sō desu. Masumi san mo sono hitori desu. Maiasa okiru to, mazu nanika o tabenakereba naranai to omoimasu ga, nanimo taberarenai no desu. Sono ue, kono koro tsukarete, shūchū ga nai node, bōtto shite shimau koto ga ōi desu.

Sate, kyō, Masumi san wa bikkuri shimashita. Asagohan o tabenai to, nō no hataraki ga waruku nari, shūchūryoku ga nakunaru to kiita kara desu. Soshite, iraira shitari, benkyō o suru ki ni narenai koto ga aru to oshiete moraimashita. Sore dake denaku, itsumo tsukareta to kanjitari, byōki ni nattari, suru hito mo iru sō desu. Mata, sō iu seikatsu o tsuzukeru to, futori yasuku nattari, karada ga ugokashi nikuku nattari mo suru sō desu.

Soko de Masumi san wa, kenkō no tame ni, yoru osoku gohan o tabenai yōni suru koto ni shimashita. Soshite, hayaku nete, hayaku okiru, hayane hayaoki o suru koto ni shimashita. Sō suru to, asa onaka ga suite, asagohan o taberareru kamoshirenai to omotta kara desu. Kore kara, dō naru ka tanoshimi desu.

Questions 20-B

1. What health concern is this passage about?

(A. people who cannot sleep at night, B. people who eat excessively, C. people who do not eat breakfast, D. people who are always tired)

2. Why was Masumi excited?

(A. the alarm clock was very loud, B. breakfast was tasty, C. she found out a possible reason why she feels tired lately, D. she was given a good book)

3. What symptom does the passage describe?

(A. irritability, B. sore throat, C. backache, D. nausea)

4. What has Masumi decided?

(A. to not eat dinner late at night, B. to not eat dinner at all, C. to diet, D. to go to the gym)



Reading 20-C

キム： 今度、パーティーをします。どんな料理を作ったらいいと思いますか。

本田： そうですね。ピザやバーベキューもいいけれど、健康にいい和食はどうですか。

キム： 和食を食べるのは大好きですが、作ったことがないんです。難しいですか。

本田： そんなに難しくない料理もありますよ。たとえば、手巻きずしや焼き鳥、お好み焼きなどはどうですか。

キム： どれもおいしそうですね。おすすめは何ですか。

本田： そうですね。パーティーに来る人が急にふえても大丈夫だから、手巻きずしがいいと思います。

キム： では、そうします。どんな材料を買ったらいいですか。

本田： お米、のり、さしみ、やさしい、たまごなどがあれば、いいですよ。

キム： では、お米やのりは、明後日買いに行きます。さしみはパーティの日に買うのがいいですね。

本田： さしみが苦手な人のために、ツナやハムなどを使って手巻きずしを作ってもいいですよ。

キム： なるほど。それはいいですね。魚があまり好きではない友達も来るので、そうします。

本田： それでは、パーティーを楽しんでくださいね。質問があったら、いつでも連絡してください。

キム： ありがとうございます。わからないことがあったら、電話します。

れんらく
連絡 contact

- Kim:** Kondo, pātii o shimasu. Donna ryōri o tsukuttara ii to omoimasu ka.
Honda: Sō desu ne. Piza ya bābekyū mo ii keredo, kenkō ni ii washoku wa dō desu ka.
Kim: Washoku o taberu nowa daisuki desu ga, tsukutta koto ga nai n desu. Muzukashii desu ka.
Honda: Sonna ni muzukashikunai ryōri mo arimasu yo. Tatoeba, temakizushi ya yakitori, okonomiyaki nado wa dō desu ka.
Kim: Dore mo oishisō desu ne. Osusume wa nan desu ka.
Honda: Sō desu ne. Pātii ni kuru hito ga kyū ni fuetemo daijōbu da kara, temakizushi ga ii to omoimasu.
Kim: Dewa, sō shimasu. Donna zairyō o kattara ii desu ka.
Honda: Okome, nori, sashimi, yasai, tamago nado ga areba, ii desu yo.
Kim: Dewa, okome ya nori wa, asatte kai ni ikimasu. Sashimi wa pātii no hi ni kau no ga ii desu ne.
Honda: Sashimi ga nigate na hito no tame ni, tsuna ya hamu nado o tsukatte temakizushi o tsukuttemo ii desu yo.
Kim: Naruhodo. Sore wa ii desu ne. Sakana ga amari suki dewa nai tomodachi ga kuru node, sō shimasu.
Honda: Sore dewa, pātii o tanoshinde kudasai ne. Shitsumon ga attara, itsudemo renraku shite kudasai.
Kim: Arigatō gozaimashita. Wakaranai koto ga attara, denwa shimasu.

Questions 20-C

- Why did Honda suggest cooking Japanese food?
 (A. because pizza is not so special, B. because BBQ is more expensive, C. because you can impress your friends by cooking something challenging, D. because it is healthy)
- Why did Honda recommend sushi?
 (A. because Kim and friends study Japanese, B. because it is the farewell party for friends going to Japan, C. because it is his favorite food, D. because it is ideal when you do not know how many guests are coming)
- What is Kim going to prepare for those who do not eat raw fish?
 (A. sandwiches, B. ham and tuna, C. yakitori, D. okonomiyaki)
- What will Kim do if she has any questions?
 (A. invite Honda to go shopping with her, B. buy a sushi cookbook, C. contact Honda, D. watch the cooking channel on TV)



Reading 20-D

えいようのバランスがいい食事をしよう

最近の多くの若い人達は、好きな物だけを食べていると言われている。しかし、健康のためにも、食事のし方を考え直したほうがいい。ところが、どんな食事を食べればいいのか、わからない人が多いので、ここで説明しよう。

まず、バランスの良い食事は体にいい。それは、ご飯やパンやパスタ、肉や魚、野菜、海藻などをバランスよく食べる食事のことだ。たとえば、日本の旅館の朝ご飯はえいよう的にとてもいいと言われている。それは、ご飯と味噌汁、魚と野菜と海藻などを少しずつ食べる食事のことだ。

また、毎日、果物を食べると良いそうだ。その時に、できれば、朝、果物を食べると一番良い。果物は消化に時間がかからないし、すぐにエネルギーになるからだ。

このように、できるだけ体に良い食べ物を食べて、けんこうになろう。

えいよう nutrition

消化 digestion

Eiyō no baransu ga ii shokuji o shiyō

Saikin no ōku no wakai hito tachi wa, suki na mono dake o tabete iru to iwarete iru. Shikashi, kenkō no tame nimo, shokuji no shikata o kangae naoshita hō ga ii. Tokoro ga, donna shokuji o tabereba ii ka, wakaranai hito ga ōi node, koko de setsumei shiyō.

Mazu, baransu no yoi shokuji wa karada ni ii. Sore wa, gohan ya pan ya pasuta, niku ya sakana, yasai, kaisō nado o baransu yoku taberu shokuji no koto da. Tatoeba, nihon no ryokan no asagohan wa eiyo teki ni totemo ii to iwarete iru. Sore wa, gohan to misoshiru, sakana to yasai to kaisō nado o sukoshi zutsu taberu shokuji no koto da.

Mata, mainichi, kudamono o taberu to yoi sō da. Sono toki ni, dekireba, asa, kudamono o taberu to ichiban yoi. Kudamono wa shōka ni jikan ga kakaranai shi, sugu ni enerugii ni naru kara da.

Kono yōni, dekiru dake karada ni yoi tabemono o tabete, kenkō ni narō.

Questions 20-D

1. What does the passage say about young people today?
(A. they are slim, B. they do not cook every day, C. they only eat what they like, D. they are healthy)
2. What is an example of a well-balanced meal?
(A. the food at pasta restaurants, B. the food at Japanese traditional inns, C. the food at young peoples' homes, D. the food at cafés in Osaka)
3. What does the article suggest eating in the morning?
(A. fruits, B. dairy products, C. meat, D. you should not eat in the morning)
4. This passage is most likely:
(A. a letter, B. a folk tale, C. a journal entry, D a newspaper article)