

## Nutrition Information Overload

Nutritionists have long assumed that education is <sup>1</sup>**crucial** to getting people to improve their diets. That is why many cities around the world now make it <sup>2</sup>**mandatory** for restaurants to provide information on their menus about the <sup>3</sup>**nutritional value** for their food offerings, including <sup>4</sup>calorie counts. However, researchers were <sup>5</sup>**baffled** to discover that large-scale public <sup>6</sup>**interventions** seemed to have little effect when it came to people's dietary choices. Surveys showed that only about one in seven people even bothered to notice the nutritional information on menus, and even those that did notice <sup>7</sup>**were apt to** choose high-calorie <sup>8</sup>selections. While nutritionists have not <sup>9</sup>**ruled out** education as a key <sup>10</sup>tool, they realize that making healthful food choices can be <sup>11</sup>**daunting** for many people, who are so overwhelmed with the <sup>12</sup>**overload** of information that they <sup>13</sup>**tune it out**.

A number of obstacles block people from making wise choices. The <sup>14</sup>first is people's <sup>15</sup>**perspective** on <sup>16</sup>**payoffs**. While most would <sup>17</sup>**profess** interest in improving their nutritional <sup>18</sup>**intake**, their choices often <sup>19</sup>**contradict** their good intentions, because food offers an immediate payoff when they feel stressed, depressed or bored. In addition, many people have negative self-images and <sup>20</sup>**are resigned to** being fat or unhealthy. Knowledge is helpful, <sup>21</sup>**to an extent**, but it is easy to underestimate the amount of effort required to make major lifestyle changes. We often <sup>22</sup>**undermine** our own efforts. That is why, before attempting challenging lifestyle changes, we should first <sup>23</sup>**address** our emotional needs and weaknesses.

## 栄養成分表が過重負担に

栄養学者は長い間、食生活を改善させるには人々に知識を与えることが極めて重要であると考えてきた。そのため、今日世界の多くの都市で飲食店が提供する料理のカロリー摂取量を含む**栄養価**の情報をメニューに表示することが**義務**となっている。しかし研究者たちは、食べ物の選択に関して言えば、その広く行われている公的**干渉**がほとんど効果がないようであることを発見し、**困惑**した。さまざまな調査によれば、メニューに載っている栄養成分にわざわざ注目しようという人はおよそ7人に1人にすぎず、注目した人たちですら高カロリーのものを選ぶ**傾向**がある。栄養学者は知識を与えることが重要な手段であるということ**を排除**してはいないが、健康に良い食べ物を選ぶことは多くの人にとって**難しい**ということを理解している。人々はあまりの情報**過多**に圧倒されてしまい、それから**目を背けて**しまうのだ。

人々が賢い選択をするのを妨げる多くの障害がある。まずは人々の**見返り**に対する**見方**である。たいていの人が栄養**摂取**の改善に関心があると**公言**するものの、彼らの選択はしばしばその立派な心構えに**矛盾**する。なぜならストレスを抱えていたり気が滅入っていたりうんざりしている場合に食べ物はすぐさまその見返りを提供してくれるからである。その上、多くの人が否定的な自己イメージを持っており、肥満や不健康であることを**甘受**している。知識は**ある程度**は有益だが、生活スタイルを大きく改善するために必要な努力は軽視されやすい。私たちは自分の努力を自身で**だめ**にすることが多い。だから、生活スタイルを変えることに挑戦しようとする前に、まず感情面で必要なものと自分の弱さに**注意**を向けるべきなのである。

### カロリー計算

「(カロリー計算によって得られる)カロリー摂取量」は英語では普通 calorie counts と言う。「(ダイエットのために)カロリーを計算する」は count calories, 「カロリーを燃焼する」は burn off calories と言う。

1 ☑ <b>crucial</b> [kru:ʃəl]	▶ vital, essential ㊦ 極めて重要な ● be crucial to [for] ~ (～に極めて重要である)
2 ☑ <b>mandatory</b> [mændətɔ:ri]	▶ obligatory, compulsory, imperative ㊦ 義務的な, 必須の ㊦ mandate (権限, 委任)
3 ☑ <b>nutritional value</b>	▶ food value 栄養価, 栄養的価値
4 ☑ <b>baffle</b> [bæfl]	▶ confuse, perplex, bewilder, confound ㊦ を困惑させる, を途方に暮れさせる ㊦ bafflement ㊦ baffling
5 ☑ <b>intervention</b> [ɪntə'veɪʃən]	▶ interference ㊦ 干渉, 介入 ㊦ intervene (干渉する, 介入する)
6 ☑ <b>be apt to do</b>	▶ be inclined to do, be prone to do, be likely to do, be liable to do ～する傾向がある, ～しがちである
7 ☑ <b>rule out ~</b>	▶ dismiss, exclude, eliminate, preclude (可能性などを)除外する, ~を排除する
8 ☑ <b>daunting</b> [dɔ:ntɪŋ]	▶ deterring, discouraging, intimidating ㊦ (課題などが)困難な, ひるませる ㊦ daunt
9 ☑ <b>overload</b> [óvərlóud]	▶ superfluity, excess, overabundance, glut ㊦ 詰め込みすぎ, 過量
10 ☑ <b>tune out ~</b>	～から目を背ける, ~を無視する ● 「視聴していたチャンネルから他に移る」というのがもともとの意味
11 ☑ <b>perspective</b> [pəspéktiv]	▶ view(point), standpoint, position ㊦ 見方, 観点, 見地

12 ☑ <b>payoff</b> [péɪ(ə)f]	▶ reward, recompense, compensation ☑ 報い, 報酬 ● pay off は「利益を生む, うまくいく」
13 ☑ <b>profess</b> [prə'fɛs]	▶ declare, proclaim, assert ☑ を公言する, を明言する ● pro- (公に) + fess (言う)
14 ☑ <b>intake</b> [ɪn'teɪk]	▶ consumption, ingestion, uptake, inhalation ☑ (飲食物・栄養などの)摂取(量), (空気などの)吸入(量)
15 ☑ <b>contradict</b> [kən'trædɪkt]	▶ conflict with, disagree with ☑ に矛盾する, に反論する ● contra- (反対) + dict (言う)
16 ☑ <b>be resigned to doing</b>	▶ be reconciled to <i>doing</i> , reconcile <i>oneself</i> to <i>doing</i> 甘んじて～する, あきらめて～する
17 ☑ <b>to an extent</b>	▶ somewhat, partly ある程度 ● to some [a certain] extent とも言う
18 ☑ <b>undermine</b> [ʌndə'maɪn]	▶ spoil, weaken, mar ☑ をだめにする, を阻害する ● undermine his credibility (彼の信用を傷つける)
19 ☑ <b>address</b> [ə'dres]	▶ attend to, tackle, deal with ☑ に注意を向ける, (問題など)に取り組む
20 ☑ <b>obesity</b> [ə'bi:siəti]	▶ corpulence, overweight, fatness ☑ 肥満 難 obese (肥満体の)
21 ☑ <b>malnutrition</b> [mæl'nju:trɪʃən]	▶ undernourishment, malnourishment ☑ 栄養失調 ☑ overnutrition (栄養過多)