



5 調理済み食品

忙しい現代社会では、電子レンジで温めればすぐ食べられる調理済みの食品が好まれるが、食の健康のことも考慮したい。

Many people ⁵⁵ **nowadays** don't have time to cook when they return home from work. They often return home late and are ⁵⁶ **too tired to** cook. It is more ⁵⁷ **convenient** for them to put a pre-cooked meal in the ⁵⁸ **microwave** and just ⁵⁹ **heat** it up. But food reheated in the microwave often has less ⁶⁰ **flavor** and ⁶¹ **taste** than a freshly prepared meal. Poor ⁶² **diet** is also ⁶³ **responsible** for people becoming ⁶⁴ **overweight**. So to ⁶⁵ **take care of** your ⁶⁶ **health**, eat meals made with fresh ⁶⁷ **ingredients** ⁶⁸ **once in a while**.

全訳

今日では仕事から家に帰ってきて料理する時間を持ってない人が多い。彼らはしばしば遅く帰宅し、疲れ過ぎて料理を作れない。彼らにとっては電子レンジに調理済みの食事を入れ、ただそれを温めるだけの方が便利である。しかし電子レンジで再加熱した食べ物は、調理したての食事に比べてたいてい風味も味も良くない。お粗末な食事はまた人々の太り過ぎの原因となっている。そこで健康に気を付けるためには、ときどきは新鮮な材料で作った食事をとるべきだ。

文法・語法 #.5 less ~ than ... 「…より～でない」の意味の劣勢比較。

55 ☑ nowadays [naʊˈdeɪz]	☑ 今日では、近ごろは (= these days)
56 ☑ too ~ to do	~過ぎて...できない、...するには~過ぎる
57 ☑ convenient [kənviːniənt]	☑ 便利な、好都合な (⇔ inconvenient 不便な) ☑ convenience 便利
58 ☑ microwave [maɪkroweɪv]	☑ 電子レンジ (= microwave oven)
59 ☑ heat [hi:t]	☑ を温める、を熱する (up) ☑ 熱; 暑さ
60 ☑ flavor [ˈflɛvər]	☑ 風味、味; 題 (英 flavour)
61 ☑ taste [teɪst]	☑ 味; 味覚 ☑ ~の味がする
62 ☑ diet [daɪət]	☑ (日常の) 食べ物; ダイエット
63 ☑ be on a diet	ダイエット中である
63 ☑ responsible [rɪspɑːnsəbəl]	☑ 原因となっている (for ~の); 責任がある (for ~に) ☑ responsibility 責任
64 ☑ overweight [ˌoʊvərweɪt]	☑ 太り過ぎの; 重量超過の ☑ [ˌoʊvərweɪt] 太り過ぎ; 重量超過
65 ☑ take care of ~	~に気を付ける; ~の世話をする
66 ☑ health [helθ]	☑ 健康 (⇔ illness 病気); 健康状態 ☑ healthy 健康 (的) な
67 ☑ ingredient [ɪnɡrɪˈdiənt]	☑ (料理の) 材料, 成分
68 ☑ once in a while	ときどき (≒ sometimes)