



1 ボディーマス指数の測定

飽食の時代と言われる現代では、体重管理は重要だ。体重管理の一つの目安としてボディーマス指数 (BMI) がある。

Do you think you are the ¹ perfect ² weight? Well, sometimes you may think you are thin enough, but in fact, you are above your ³ ideal weight. A more accurate way to make sure you are ⁴ maintaining a healthy weight is by measuring your body mass index (BMI). It is a measure of the ⁵ fat in your body and can help you ⁶ discover if you are at risk from health ⁷ issues because of your weight. ⁸ Therefore, it's a good idea to make an ⁹ appointment with a doctor to check your BMI or calculate it yourself ¹⁰ every now and then. Sometimes we gain weight ¹¹ gradually without even ¹² noticing. It takes just a few seconds to do this ¹³ simple test and if it can ¹⁴ prevent future illness, it certainly ¹⁵ makes sense to do it.

全訳

あなたは自分の体重を申し分ないと思っていますか。そう、十分スリムだと思うときもあるでしょうが、実際には、あなたは理想的な体重を超えています。健康的な体重を維持しているのを確かめるより正確な方法は、ボディーマス指数 (BMI) を測定することです。それはあなたの体の肥満の尺度で、体重による健康上の問題であなたが危険な状態にあるかどうか分かるのに役立ちます。従って、医者に予約を入れるか自分で計算して、あなたのBMIをときどきチェックすることは良い考えです。時として私たちは気づかないうちに、徐々に体重が増えているものです。この簡単なテストを行うのはほんの2、3秒で済むので、もしこれで将来の病気を予防することができるなら、確かにそれを受けるのは賢明なことです。

文法・語法 4.3 A more accurate way to make sure ... 「(…ということ) を確かめるためのより正確な方法」。make sureの後に接続詞のthatが省略されている。

1 <input checked="" type="checkbox"/> perfect [pə'fɪkt]	<input checked="" type="checkbox"/> 申し分ない；完全な (⇔ imperfect 不完全な)
2 <input checked="" type="checkbox"/> weight ▲発音 [weɪt]	<input checked="" type="checkbox"/> 体重；重さ <input checked="" type="checkbox"/> weigh の重さを量る；重さがある
3 <input checked="" type="checkbox"/> ideal [aɪdɪəl]	<input checked="" type="checkbox"/> 理想的な <input checked="" type="checkbox"/> 理想
4 <input checked="" type="checkbox"/> maintain [meɪntɛn]	<input checked="" type="checkbox"/> を維持する (= keep up ~)；だと主張する (that)
5 <input checked="" type="checkbox"/> fat [fæt]	<input checked="" type="checkbox"/> 肥満；脂肪 <input checked="" type="checkbox"/> 太った (⇔ thin やせた)
6 <input checked="" type="checkbox"/> discover [dɪskə'vɜː]	<input checked="" type="checkbox"/> ~かどうかがわかる (if), を発見する (= find out) <input checked="" type="checkbox"/> discovery 発見
7 <input checked="" type="checkbox"/> issue [ɪʃuː]	<input checked="" type="checkbox"/> 問題 (点)；発行 (物) <input checked="" type="checkbox"/> を発行する；(声明など)を出す
8 <input checked="" type="checkbox"/> therefore [ðə'fɔːr]	<input checked="" type="checkbox"/> 従って、それゆえに
9 <input checked="" type="checkbox"/> appointment [ə'pɔɪntmɛnt]	<input checked="" type="checkbox"/> (面会などの) 予約、約束；任命
10 <input checked="" type="checkbox"/> (every) now and then	<input checked="" type="checkbox"/> ときどき (⇔ sometimes)
11 <input checked="" type="checkbox"/> gradually [grædʒuəli]	<input checked="" type="checkbox"/> 徐々に (= little by little)
12 <input checked="" type="checkbox"/> notice [nəʊtɪs]	<input checked="" type="checkbox"/> (に) 気づく；(に) 注目する
13 <input checked="" type="checkbox"/> simple [sɪmpl]	<input checked="" type="checkbox"/> 簡単な；単純な (⇔ complicated 複雑な)
14 <input checked="" type="checkbox"/> prevent ▲アクセント [prɪ'vent]	<input checked="" type="checkbox"/> を防止する；を妨げる <input checked="" type="checkbox"/> prevention 防止
15 <input checked="" type="checkbox"/> make sense	<input checked="" type="checkbox"/> 賢明である；道理にかなう