



3 ぎょゆ 魚油の勧め

健康的な食生活にはビタミンDの摂取が必要だが、それらは魚油に多く含まれているという。

What do you know about healthy eating? A new ²⁷ **report** that ²⁸ **is based on** a study of Swedish vegetarians has been ²⁹ **published** by a group of university ³⁰ **researchers**. They ³¹ **found out** that ³² **although** most vegetarians have ³³ **plenty of** protein in their diet, they sometimes ³⁴ **lack** enough vitamin D in their diet. Thanks to the study, we can see that while avoiding meat has clear health benefits, a balanced diet ³⁵ **apparently** needs oils such as those found in fish like ³⁶ **salmon**. The researchers ³⁷ **propose** that vegetarians should ³⁸ **consider** taking fish oil pills, which are ³⁹ **available** in health food stores.

全訳

あなたは健康に良い食事についてどんなことを知っているか。スウェーデンの菜食主義者への調査に基づいた新たな報告が大学の研究者グループによって発表された。彼らによると、たいていの菜食主義者はたくさんのタンパク質を食事とっているけれども、彼らの食事には時に十分な量のビタミンDが欠けていることがわかった。この調査により、肉を避けることは明確な健康上の利益があるものの、バランスの良い食事には、どうやら鮭（さけ）のような魚に含まれる油が必要であることがわかる。菜食主義者は健康食品店で入手できる魚油の錠剤をとることをよく考えてみてはと、研究者たちは提案している。

- 文法・語法 4.2 vegetarian 「菜食主義者」
 4.5 protein 「タンパク質」
 4.8 those は oils を指す代名詞。
 4.10 pill 「錠剤」

27☑ report [rɪpɔ:rt]	<p>国 (研究などの) 報告；報道</p> <p>国 (を) 報告する；(を) 報道する</p>
28☑ be based on ~	~に基づいている
29☑ publish [pʌblɪʃ]	<p>国 を発表する；を出版する</p> <p>国 publishing 出版(業)</p>
30☑ researcher [rɪsɜ:rtʃə]	<p>国 研究者</p> <p>国 research (を) 研究する</p>
31☑ find out ~	わかる、~を見つけ出す
32☑ although ▲アク [ɔ:lðəʊ]	国 ...だけれども；...とはいえ (= though)
33☑ plenty of ~	たくさんの~ (= many, much)
34☑ lack [læk]	<p>国 (に) 欠けている；がない</p> <p>国 不足</p>
35☑ apparently [əpɪərəntli]	国 どうやら；見たところでは (~らしい)
36☑ salmon ▲発音 [sɪsmən]	国 鮭
37☑ propose [prəpəʊz]	国 (を) 提案する；結婚を申し込む <to ~に>
38☑ consider ▲アク [kən'sɪdə]	<p>国 (を) よく考える；(を) 熟考する</p> <p>国 consideration 熟考</p>
39☑ available [ə'veɪləbl]	国 入手できる；利用できる <for, to ~に>