



Healthy Yogurt?

リスニング

A: Ross, you are studying ¹**pharmacy**, right? I have a question. Recently, eating yogurt has become quite ²**trendy** among consumers. Some companies advertise that their yogurts ³**endow** you **with** more ⁴**vitality** and help you with your digestion. Are these claims true?

5 B: Actually, the evidence is a bit contradictory. Some experts are saying these companies are exaggerating and that it is difficult to find any ⁵**tangible evidence** that yogurt makes you healthier.

A: So it's really a lot of ⁶**fuss** about nothing, then?

10 B: Well, one recent study has shown that yogurt can help old people who take ⁷**antibiotics**. One of the ⁸**attendant** hazards of taking antibiotics is that it can cause an ⁹**upset stomach**. This is because antibiotics have a very ¹⁰**drastic** effect, destroying good as well as harmful bacteria in the stomach.

A: What does this ¹¹**have to do with** yogurt?

15 B: Some researchers showed that eating yogurt can ¹²**replace** the good bacteria destroyed by antibiotics. Moreover, as a form of treatment, it is relatively inexpensive.

A: So it is good for you?

20 B: It can ¹³**complement** the ¹⁴**diet** of old people. But it is probably irrelevant to healthy young people, who can ¹⁵**fight off** most illnesses without its help.

健康的なヨーグルト？

いろいろなブームが巻き起こっては消えていく世の中で、女性を中心としたヨーグルトブームは息が長い。それを支えているのは人々の健康志向だが、過剰な期待はしないほうがいいのかもしれない。

- A: ロス、あなたは薬学を勉強しているのよね？ 質問があるの。最近、ヨーグルトを食べるのが、消費者たちの間でかなり流行しているわよね。企業の中には、ヨーグルトを食べると、食べた人に活力を与えて消化に役立つって宣伝しているところがあるの。そういう主張は正しいのかしら。
- B: 実は、その証拠はちょっと矛盾しているんだよ。専門家の中には、そういう企業は誇張していて、ヨーグルトでより健康になるっていう明白な証拠を見つけるのは困難だって言う人もいるよ。
- A: じゃあ、本当は何でもないことについて大騒ぎしているってことなのかしら。
- B: うーん、最近のある研究によると、ヨーグルトは抗生物質を飲んでいる高齢者には役立つ場合があるらしいよ。抗生物質の摂取に伴う危険の1つは、胃が荒れる可能性があるっていうことなんだ。なぜかという、抗生物質はとても強烈な効果があって、胃の中の悪玉菌だけでなく、善玉菌も破壊するからね。
- A: それとヨーグルトと何の関係があるの？
- B: 一部の研究者たちによると、ヨーグルトを食べることで、抗生物質に破壊された善玉菌を取り替えることができるんだ。しかも、1つの治療法としては、比較的安価だしね。
- A: じゃあ、ヨーグルトは健康にいいってこと？
- B: 高齢者の食事を補完するものにはなるかもしれないね。でも、健康な若い人にはたぶん関係ないよ。ヨーグルトの助けがなくても、大半の病気を撃退することができるからね。

1 ☐ pharmacy [fárməsi]	▶ pharmaceutical sciences; drugstore 名 薬学; 薬局 形 pharmaceutical
2 ☐ trendy [tréndi]	形 最新流行の 名 trend (流行, 潮流)
3 ☐ endow A with B	▶ provide [supply] A with B AにBを与える ● endowment (天賦の才; 寄付(金))
4 ☐ vitality [vaitæləti]	▶ energy, power, vigor, stamina 名 活力, 生命力 形 vital (活力のある; 重要な)
5 ☐ tangible evidence	明白な証拠 ● tangible (触れることのできる) の tang- は touch を表す
6 ☐ fuss [fas]	名 <〜についての> 大騒ぎ <about> 動 <〜について> 大騒ぎする <about>
7 ☐ antibiotics [æntɪbaɪ(ə)ʊtɪks]	名 抗生物質 ● bio- (生命) に anti- (反する) ことから
8 ☐ attendant [əténdənt]	形 伴う, 付随する 名 接客係 名 attendance (出席; 付き添い)
9 ☐ upset stomach	胃の不調 ● upset は名詞, 動詞, 形容詞の用法があり, ここでは形容詞「調子の悪い」の意味
10 ☐ drastic [dræstɪk]	▶ radical 形 激烈な, 思い切った 副 drastically ● drastic change (抜本的な変更)
11 ☐ have to do with ~	▶ be linked [concerned] with 〜と関係がある ☞ have nothing to do with ~

12 ☑ replace [riplé:s]	動 を(新しく)取り替える；に取って代わる 名 replacement
13 ☑ complement [kú(:)mplamènt]	動 を補う 名 補完物；補語 形 complementary (相補的な)
14 ☑ diet [diát]	名 食事；食 ^{じょうじ} 餌療法 動 ダイエットする
15 ☑ fight off ~	動 drive off, combat ~を撃退する

vegetarian ベジタリアン

欧米だけでなく、日本でも健康志向の「ベジタリアン」が増えつつある。vegetarian は vegetable 「野菜」と -arian 「(信念などについて) …を信じる人」を組み合わせた語だが、いわゆる「ベジタリアン」の中でも純粋に植物しか食べない人は vegan 「ヴィーガン(完全菜食主義者)」という。このほかに、魚介類は食べる pesco-vegetarian, 乳製品・卵は食べる lacto-ovo-vegetarian などさまざまな主義の人々がいる。