



1 カルシウム源

We all need ¹ **enough** calcium in our daily ² **diets** to keep our bones and teeth strong, ³ **not to mention** to assist in many important ⁴ **functions** of the body. But ⁵ **generally speaking**, people most often ⁶ **associate** calcium **with** milk and cheese. ⁷ **By no means** are these the only two foods that ⁸ **introduce** calcium to our bodies. An excellent ⁹ **supply** is ¹⁰ **present** in many vegetables, such as parsley, garlic, and broccoli, ¹¹ **as well as** fruits, such as oranges, limes, and blackberries. Vegetables and fruits with deeper colors ¹² **tend to** ¹³ **consist of** larger ¹⁴ **quantities** of calcium.

全訳

われわれは皆、骨や歯を強く保つため、**そしてもちろ**ん体の多くの重要な**機能**を助けるために、**十分な量**のカルシウムを日々の**食事**の中で取る必要がある。しかし**概して**、人々はほとんどの場合、カルシウムを牛乳やチーズと**結び付ける**。体にカルシウムを取り入れるのはこれら2つの食物だけということでは**決してない**。すぐれた**供給源**としてはオレンジやライム、ブラックベリーといった果物**だけでなく**、パセリ、ニンニク、ブロッコリーといった多くの野菜**がある**。より色の濃い野菜や果物には、より多くの**量**のカルシウムが**存在していることが多い**。

1 ☑ enough ▲発音 [ɪnʌf]	形 十分な 名 十分な数 [量]
2 ☑ diet [daɪət]	名 食べ物, ダイエット
関連語 appetite ▲アク [æpɪtaɪt]	名 食欲
3 ☑ not to mention ～	～は言うまでもなく (≡ without mentioning)
4 ☑ function [fʌŋkʃən]	名 機能, 職務 動 機能する, 作用する
5 ☑ generally speaking	一般的に言って, 概して言えば
6 ☑ associate A with B	AをBと結び付けて考える
7 ☑ by no means	決して～ない (≡ not at all)
8 ☑ introduce [ɪntrədʒʊ:s]	動 を取り入れる <to ～に>
9 ☑ supply [səpláɪ]	名 供給 (物) 動 を供給する
10 ☑ present ▲アク [prézent]	形 存在する, 出席している (⇔ absent) 名 presence 存在
11 ☑ A as well as B	BだけでなくAもまた (≡ not only B but (also) A)
12 ☑ tend to do	～する傾向がある, ～しがちである
13 ☑ consist of ～	～から成る (≡ be made up of ～) ● consist in ～ ～にある, ～に存する
14 ☑ quantity [kwántəntəti]	名 量 (⇔ quality)