

GP1 Reading & Speaking Practice Lesson #10

Story

Sleeping It Off

Researchers at the University of Chicago believe a **good night's sleep** may be as important as exercise and diet.

They found that a lack of sleep can **lead to** increased body weight.

This happens because sleep controls a **hormone** that tells the brain when the stomach has had enough food. People who got less sleep experienced a decrease in that hormone, which made them feel hungry for longer.

A **separate** study at **St.** Luke's Hospital in New York City suggested that **sleep-restricted** patients also **desired** unhealthy food.

When **shown** pictures of foods such as doughnuts and hamburgers, the brains of sleep-restricted subjects showed changes.

Such changes did not **occur** when they were shown fruits or vegetables.

22 Researcher Marie-Pierre St. Onge believes this might
23 be occurring because **junk food** can provide them with
24 a quick **burst** of energy.

25 Vocabulary

26 **1.hormone** 2.sleep-restricted **4.burst**

27 Questions & Sample Answers

28 1) What do University of Chicago researchers believe
29 about people who sleep less?

30 *They found that a lack of sleep can lead to increased*
31 *body weight.*

32 2) How does sleep lead to increased weight?

33 *People who sleep less have a decrease in the hormone*
34 *that tells the brain when it has had enough food.*

35 3) What did the study at St. Luke's Hospital suggest?

36 *It suggested that sleep-restricted patients also desired*
37 *unhealthy foods.*

38 4) For what kind of foods did the brains of sleep-
39 restricted patients show changes for?

40 *They showed changes for unhealthy foods like*
41 *doughnuts and hamburgers but not fruits or*
42 *vegetables.*

43 5) What does Researcher Marie-Pierre St. Onge
44 believe?

45 *She believes sleep-deprived people may desire junk*
46 *food because it can give them a boost of energy.*

47 6) Do you think you get enough sleep?

48 *No, I don't. I often don't get more than 5 hours of sleep*
49 *a night.*

50 7) Do you spend a lot of time worrying about your
51 diet and exercise?

52 *Sometimes I do, but then I fall back into unhealthy*
53 *habits again.*

54 8) Do you eat a lot of junk food?

55 *Yes, I do. I often cannot control my cravings for junk*
56 *food.*

57 9) How can we make sure to get more sleep?

58 *If we set a firm bedtime for ourselves and make sure to*
59 *be active during the day, we should be able to sleep*
60 *better.*

61 10) What lesson can we learn from this story?

62 *Sleep is very important for our brains and bodies, we*
63 *should not skip out on sleep because we think there are*
64 *better uses for our time.*



65 **USE & PRINTING outside of eTOC are strictly PROHIBITED.**



Not for use outside Flex English Community

※以下 Google 翻訳を使用しております。参考までにご利用ください。

Story : 寝て酔いをさます

シカゴ大学の研究者は、ぐっすり眠ることは運動や食事と同じくらい重要であると考えています。

彼らは、睡眠不足が体重増加につながる可能性があることを発見しました。これは、睡眠が、胃が十分な食物を摂取したことを脳に伝えるホルモンを制御するために起こります。

睡眠時間が少ない人は、そのホルモンの減少を経験し、空腹感をより長く感じました。

ニューヨーク市のセント ルーク病院で行われた別の研究では、睡眠不足の患者も不健康な食べ物を望んでいることが示唆されました。

ドーナツやハンバーガーなどの食べ物の写真を見せると、睡眠を制限された被験者の脳に変化が見られました。

そのような変化は、果物や野菜を見せられたときには起こりませんでした。研究者のマリー・ピエール・セント・オンジュは、ジャンクフードが急速なエネルギーのバーストを提供できるため、これが発生している可能性があると考えています。

単語 1.狭義には生体の外部や内部に起こった情報に対応し、体内において特定の器官で合成・分泌され、血液など体液を通して体内を循環し、別の決まった細胞でその効果を発揮する生理活性物質を指す。

2.睡眠制限 3.破裂

89 Questions & Sample Answers

90 1) シカゴ大学の研究者は、睡眠時間が短い人について何を信じていますか?

91 彼らは、睡眠不足が体重増加につながる可能性があることを発見しました。

92 2) 睡眠はどのように体重増加につながりますか?

93 睡眠時間が短い人は、十分な食物を摂取したことを脳に伝えるホルモンが
94 減少しています。

95 3) 聖路加病院での研究は何を示唆していましたか?

96 睡眠制限のある患者は、不健康な食べ物も欲していることが示唆されまし
97 た。

98 4) 睡眠制限患者の脳は、どのような食品に対して変化を示しましたか?

99 ドーナツやハンバーガーなどの不健康な食品では変化が見られましたが、
100 果物や野菜では変化が見られませんでした。

101 5) マリー・ピエール・サン・オンジュ研究員は何を信じていますか?

102 彼女は、睡眠不足の人がジャンクフードを欲しがるのは、エネルギーを高
103 めることができるからだと考えています。

104 6) 十分な睡眠が取れていると思いますか?

105 いいえ、私はしません。毎晩5時間以上眠れないこともよくあります。

106 7) 食事や運動について多くの時間を費やしていますか?

107 時々そうしますが、その後また不健康な習慣に陥ります。

108 8) ジャンクフードをよく食べますか?

109 はい、そうです。ジャンクフードへの渴望を抑えることができないことが
110 よくあります。

111 9) どうすればより多くの睡眠を確保できますか?

112 就寝時間をしっかりと決めて、日中はしっかり活動するようにすれば、ぐ
113 っすり眠れるはずです。

114 10) この話から何を学べますか?

115 睡眠は私たちの脳と体にとって非常に重要です。時間のより良い使い方が
116 あると考えているため、睡眠をスキップするべきではありません。

117