

GP1 Reading & Speaking Practice Lesson #23

Story

Fresh or Frozen?

Most consumers **prefer** to buy fresh vegetables at their local supermarket.

Recent studies, however, **indicate** that frozen vegetables are often a better **choice**. Such vegetables are usually **harvested** when fully ripe and then quickly frozen.

The **freezing** process locks in **vitamins** and **minerals**, and it slows down **aging**. Fresh vegetables, on the other hand, often have to survive long journeys to supermarkets.

Studies have indicated that **by the time** they arrive, they lose more **nutrients** than frozen ones.

Frozen vegetables also have a second advantage.

People in **developed countries** throw away millions of tons of fresh food every year.

Researcher Wayne Martindale says that with frozen vegetables, people can use just the right amount they need for each meal, so less food **is wasted**.

Even though energy is **required** to keep vegetables frozen.

24 Martindale still believes that reducing food waste
25 would cut **greenhouse gases** by millions of tons
26 **annually**.

27 Vocabulary

29 1. aging 2. developed country

30 Questions & sample answers

31 1) What do most consumers prefer at their local
32 supermarket?

33 *They prefer to buy fresh vegetables.*

34 2) Why are frozen vegetables often a better choice?

35 *Because they are usually harvested when fully ripe and*
36 *then quickly frozen, locking in vitamins and minerals.*

37 3) Why do fresh vegetables lose more nutrients than
38 frozen ones?

39 *Because they have to survive long journeys to*
40 *supermarkets.*

41 4) What advantage does Wayne Martindale say
42 frozen vegetables have?

43 *People can use just the right amount they need for*
44 *each meal so less food is wasted.*

45 5) How can we cut greenhouse cases by millions of
46 tons annually?

47 *We can do it by reducing food waste.*

48 6) Do you usually buy fresh vegetables or frozen
49 vegetables?

50 *I usually buy fresh vegetables because I thought they
51 were healthier.*

52 7) Do you eat a lot of vegetables?

53 *Some days I eat a lot of vegetables, but other days I
54 don't eat any.*

55 8) Why might fruits and vegetables have to survive
56 long journeys to supermarkets?

57 *Because many of them are grown in places far from
58 supermarkets. Some of the fruits at the local
59 supermarket are even shipped from far away countries.*

60 9) Do you think you might change your shopping
61 habits based on what you read in this story?

62 *I think I might consider buying frozen vegetables next
63 time I go to the supermarket.*

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

65 *We should think more about the things we do every
66 day because we might have made wrong assumptions*

67 *such as, in this case, thinking that fresh vegetables*
68 *would be better than frozen ones.*



70 USE & PRINTING outside of eTOC are
strictly PROHIBITED.



70 Not for use outside Flex English Community

71 ※以下グーグル翻訳を使用しています。参考までにご利用ください。

72 話： 生または冷凍？

73 ほとんどの消費者は、地元のスーパーマーケットで新鮮な野菜を購入する
74 ことを好みます。

75 しかし、最近の研究では、冷凍野菜がより良い選択であることが多いこと
76 が示されています。

77 凍結プロセスはビタミンとミネラルを閉じ込め、老化を遅らせます。一方、
78 新鮮な野菜は、多くの場合、スーパーマーケットまでの長い移動に耐えな
79 ければなりません。

80 研究によると、彼らが到着するまでに、冷凍のものよりも多くの栄養素を
81 失うことが示されています。

82 冷凍野菜には2つ目の利点もあります。

83 先進国の人々は、毎年何百万トンもの生鮮食品を捨てています。

84 研究者のウェイン・マーティンデール氏は、冷凍野菜を使えば、毎食必要
85 な分量を摂取できるので、食品の無駄遣いが減ると述べています。

86 野菜を冷凍しておくにはエネルギーが必要ですが。

87 Martindale 氏は、食品廃棄物を削減することで、温室効果ガスを年間数百万
88 トン削減できると今でも信じています。

89

単語 1.高齢化 2.先進国

90

質問と回答例

91

1) ほとんどの消費者が地元のスーパーマーケットで何を好むか?

92

彼らは新鮮な野菜を買うことを好みます。

93

2) 冷凍野菜がより良い選択であることが多いのはなぜですか?

94

彼らは通常、完全に熟したときに収穫され、すぐに冷凍され、ビタミンや

95

ミネラルを閉じ込めます。

96

3) なぜ生野菜は冷凍野菜よりも多くの栄養素を失うのですか?

97

彼らはスーパーマーケットへの長い旅に耐えなければならないからです。

98

4) ウェイン・マーティンデールは、冷凍野菜にはどのような利点があると

99

言っていますか?

100

食事ごとに必要な量を適切な量だけ使用できるため、食品の無駄が少なく

101

なります。

102

5) 年間何百万トンもの温室効果を削減するにはどうすればよいでしょうか?

103

私たちは食品廃棄物を減らすことでそれを行うことができます。

104

6) 普段、生野菜と冷凍野菜のどちらを買いますか?

105

新鮮な野菜の方が健康的だと思ったので、いつも新鮮な野菜を買います。

106

7) 野菜をたくさん食べますか。

107

野菜をたくさん食べる日もあれば、まったく食べない日もあります。

108

109

110

111 8) 果物や野菜がスーパーマーケットまでの長い旅に耐えなければならない
112 のはなぜですか?

113 それらの多くはスーパーマーケットから離れた場所で栽培されているため
114 です。地元のスーパーマーケットの果物の中には、遠く離れた国から出荷
115 されたものさえあります。

116 9) この記事を読んで、買い物の習慣が変わると思いますか?

117 今度スーパーに行ったら冷凍野菜を買おうかなと思います。

118 10) この話から何を学べますか?

119 この場合、新鮮な野菜は冷凍野菜よりも優れていると考えるなど、間違っ
120 た仮定をしている可能性があるため、私たちは毎日行うことについてもっ
121 と考えるべきです。