

## Eiken Dual-RSP G2

### Reading & Speaking Practice Lesson #22

#### Story

#### **Using Food Labels: Your Guide to Healthy Eating**

Do you ever wonder what's in the food you eat?

Food labels are like secret codes that can help you make healthy choices and avoid things you might be allergic to.

**Ingredients List:** Food labels have a list of all the ingredients used to make the food. This is super helpful if you have allergies. For example, if you're allergic to nuts, you can check the list to make sure there are no nuts in the food.

**Nutrition Facts:** This part of the label tells you about the nutrients in the food. You can see how much fat, sugar, and protein is in it. If you want to lose weight, you can look at the calories and choose foods with fewer calories.

**Portion Size:** Food labels also show the serving size. This helps you know how much you should eat. If you

22 eat more than one serving, you'll need to multiply  
23 the nutrients by the number of servings you eat.

24 Avoiding Harmful Chemicals: Sometimes, food labels  
25 mention things like artificial colors or preservatives.  
26 Some people want to avoid these chemicals, so they  
27 check the label to make sure their food doesn't have  
28 them.

29 Reading Labels Carefully: To use food labels wisely,  
30 read them carefully. Pay attention to the serving size  
31 and the ingredients. This can help you make better  
32 choices for a healthy and safe diet.

33 Allergies and Health Goals: Whether you're avoiding  
34 allergens, trying to lose weight, or just eating  
35 healthier, food labels are your helpful guide. They  
36 give you the information you need to make tasty and  
37 safe food choices.

38 Remember, you're in control of what you eat, and  
39 food labels are like your secret weapon to make the  
40 best choices for your health and well-being!

## Vocabulary

food label

ingredient

nutrition

calories

serving size

preservative

artificial

allergy

---

## Questions & Sample Answers

【For coaches: Please teach by “DUAL METHOD”】

1. What are food labels compared to in the story?

*They are like secret codes to help us eat better.*

2. Why is the ingredients list useful?

*Because you can check it for allergens like nuts.*

3. What can the nutrition facts tell you?

*They show how much fat, sugar, protein, and calories are in the food.*

4. Why is the portion size important?

*It tells you how much one serving is, so you don't eat too much.*

5. What might some people want to avoid in their food?

*Artificial colors or preservatives.*

6. How can reading labels help you eat healthier?

*It helps you make smarter choices based on what's inside the food.*

7. What should you do if you eat more than one serving?

*You should multiply the nutrients by the number of servings.*

8. Have you ever checked a food label before eating something?

A: Yes, I always check for sugar and fat.

B: No, but I will start doing it now.

9. Why are food labels called a “secret weapon” in the story?

*Because they give you power to make healthy choices for your body.*

## 読解&スピーキング練習 レッスン #22

### 食品ラベルを使おう：健康的な食事のガイド

普段食べている食品に何が入っているのか気になったことはありませんか？食品ラベルは、健康的な選択をするための秘密のコードのようなものです。アレルギーがある人にもとても役立ちます。

84 **原材料の一覧**：食品ラベルには、その食品に使われているすべ  
85 ての**原材料**が書かれています。アレルギーがある場合はとても  
86 便利です。たとえば、ナッツにアレルギーがある人は、この一覧  
87 でナッツが入っていないか確認できます。

88 **栄養成分表示**：ここでは、食品に含まれている**脂肪、砂糖、た**  
89 **んぱく質**の量などが分かります。**体重を減らしたい**人は、カロ  
90 **リー**を見て**カロリーの少ない食品**を選ぶことができます。

91 **一食分の量（ポーションサイズ）**：ラベルには**一回分の量**も表  
92 示されています。これを見れば、**どれくらい食べるべきか**が分  
93 かります。一度に複数のポーションを食べるなら、**栄養成分も**  
94 **その分かけ算**する必要があります。

95 **有害な化学物質を避ける**：食品ラベルには**人工着色料**や**保存料**  
96 などが書かれていることがあります。そういった成分を避けたい  
97 人は、ラベルを見て、入っていないか確認します。

98 **ラベルをしっかりと読むこと**：賢く食品ラベルを使うには、**注意**  
99 **深く読む**ことが大切です。**一食分の量**と**原材料**に注意しましよ  
100 う。そうすれば、健康的で安全な食事のために**良い選択**ができ  
101 るようになります。

102 **アレルギーと健康目標**：アレルギーを避けたい人、ダイエット  
103 中の人、もっと健康的に食べたい人——どんな人にとっても、**食**

品ラベルは便利なガイドです。おいしくて安全な食べ物を選ぶために必要な情報を教えてください。

何を食べるか決めるのはあなた自身です。食品ラベルはあなたの健康と幸福のために最適な選択をする秘密兵器なのです！

---

## 語彙（和訳）

食品ラベル	原材料
栄養	カロリー
一食分の量	保存料
人工的な	アレルギー

---

## 質問と回答（和訳）

【コーチの方へ：「デュアルメソッド」で指導してください】

1. 食品ラベルはストーリーの中で何にたとえられていますか？

健康に食べるための秘密のコードです。

2. 原材料の一覧はなぜ役立ちますか？

ナッツなどのアレルギーがあるかどうか確認できるからです。

3. 栄養成分表示では何がわかりますか？

脂肪、砂糖、たんぱく質、カロリーの量がわかります。

124 4. 一食分の量はなぜ大切ですか？

125 食べる量の目安が分かるからです。

126 5. 食品の中で避けたい人がいるものは何ですか？

127 人工着色料や保存料です。

128 6. ラベルを読むことはどう健康に役立ちますか？

129 中身を知って賢い選択ができるようになるからです。

130 7. 一度に複数ポーションを食べるときはどうしますか？

131 栄養成分を食べた量の分だけかけ算します。

132 8. 今までに食品ラベルを読んだことがありますか？

133 A: はい、砂糖や脂肪の量をよく確認します。

134 B: いいえ、でもこれからは読むようにしたいです。

135 9. なぜ食品ラベルは“秘密兵器”だとストーリーで言われているの  
136 ですか？

137 自分の体に合った健康的な選択をする力をくれるからです。  
138