

## **G1 Reading & Speaking Practice #31**

### **Gluten**

#### **Story**

Grains such as wheat, rye, and barley contain a protein called gluten. Some people are gluten-sensitive, which means they cannot properly digest the protein. Such people may experience headaches, stomach problems, or inflammation of the joints when they eat it.

Cardiologist Dr. William Davis suggests that even people who have no sensitivity to gluten should refrain from eating it. His experience has shown that patients who eliminate gluten from their diets tend to lose weight and feel healthier. Davis believes consuming gluten causes the body to produce more of the hormone insulin. This stimulates fat accumulation and also creates a feeling of being hungry.

Professor Peter Green of Columbia University in New York, however, says there is no proof the majority of people would benefit from avoiding gluten. He agrees that sensitivity to it can cause adverse reactions in a small percentage of the population, but he doubts it can be blamed for health problems on a broad scale.

In fact, Green claims that following a gluten-free diet could cause nutritional imbalances. When foods are processed to

be gluten-free, many vitamins, minerals, and other nutrients essential for good health are also lost.

---

## Vocabulary

gluten                      sensitivity                      refrain  
inflammation      insulin                      accumulation  
nutritional imbalance                      digest

---

## Questions

### 1. What is gluten and where is it found?

*It is a protein found in grains like wheat, rye, and barley.*

### 2. What symptoms might gluten-sensitive people experience?

*They might have headaches, stomach problems, or joint inflammation.*

### 3. What does Dr. William Davis suggest about gluten?

*He suggests that even people without gluten sensitivity should avoid it.*

### 4. According to Davis, what happens when people stop eating gluten?

*They tend to lose weight and feel healthier.*

**5. What does Davis believe gluten does to the body?**

*It increases insulin, which leads to fat buildup and hunger.*

**6. What is Professor Peter Green's opinion about gluten?**

*He says there is no proof that most people benefit from avoiding gluten.*

**7. Does Green agree that gluten sensitivity exists?**

*Yes, but he says it only affects a small percentage of people.*

**8. What does Green say about a gluten-free diet?**

*It may cause nutritional imbalances by removing important nutrients.*

**9. Why might processed gluten-free foods be a problem?**

*Because they may lack vitamins and minerals needed for good health.*

**10. What lesson can we learn from this story?**

*Health choices should be based on individual needs, not just popular trends.*

## G1 読解&スピーキング練習 レッスン #31

### グルテン

#### ストーリー (和訳)

小麦、ライ麦、大麦などの穀物には、グルテンというたんぱく質が含まれています。グルテンに敏感な人は、このたんぱく質を正しく消化することができません。そうした人がグルテンを食べると、頭痛、胃の不調、関節の炎症などの症状が出る場合があります。

心臓病専門医のウィリアム・デイビス博士は、グルテンに対して敏感でない人でも、食べるのを控えるべきだと提案しています。彼の経験によると、グルテンを食事から除いた患者は体重が減り、健康になったと感じることが多いそうです。デイビス博士は、グルテンを摂取すると体内でインスリンというホルモンが多く分泌され、それが脂肪の蓄積を促し、空腹感を引き起こすと考えています。

一方、ニューヨークのコロンビア大学のピーター・グリーン教授は、ほとんどの人がグルテンを避けて健康に良い影響があるという証拠はないと述べています。グルテンに敏感な人が一部に存在することには同意していますが、グルテンが多くの人々の健康問題の原因であるとは考えていません。

実際、グリーン教授は、グルテンフリーの食事を続けると**栄養バランスの乱れ**を引き起こす可能性があるとも主張しています。加工されたグルテンフリー食品では、健康に欠かせないビタミンやミネラル、その他の栄養素が失われていることが多いのです。

## 語彙（和訳）

グルテン      過敏症      控える

炎症      インスリン      蓄積

栄養バランスの乱れ      消化する

## 質問と回答（和訳）

### 1. グルテンとは何で、どこに含まれていますか？

小麦、ライ麦、大麦などに含まれるたんぱく質です。

### 2. グルテンに敏感な人はどんな症状が出ますか？

頭痛、胃の不調、関節の炎症などが起きることがあります。

### 3. ウィリアム・デイビス博士はグルテンについて何と言っていますか？

敏感でない人でもグルテンを避けるべきだと述べています。

### 4. デイビス博士によると、グルテンをやめるとどうなりますか？

体重が減り、健康になったと感じる人が多いそうです。

### 5. グルテンを摂取すると体にどんな影響がありますか？（デイビス博士の見解）

インスリンが増えて脂肪がたまりやすくなり、空腹も感じやすくなります。

6. ピーター・グリーン教授のグルテンに対する意見は？

多くの人がグルテンを避けて健康になるという証拠はないと考えています。

7. グリーン教授はグルテン過敏症の存在を認めていますか？

はい、少数の人にはあると認めています。

8. グルテンフリーの食事についてグリーン教授は何と言っていますか？

栄養バランスが崩れる恐れがあると警告しています。

9. グルテンフリー食品にはどんな問題がありますか？

健康に必要なビタミンやミネラルが不足していることが多いです。

10. この話からどんな教訓が得られますか？

健康のための選択は、流行ではなく自分の体に合わせて行うべきです。