

「食生活と健康」

●読む前に

- ・ 日本料理を食べたことがありますか。どうでしたか。
- ・ あなたはどんな日本料理が食べてみたいですか。
- ・ 日本の料理とイギリスの料理と、どちらのほうが健康的だと思いますか。

●キーワード

ことば	漢字	いみ
しょくせいかつ	食生活	
けんこうてきな	(健康的な)	
せかい	世界	
ブーム		
ふえる	(増える)	
かいがい	海外	
ちゅうしん	中心	
しょくもつ	食物	
しゅるい	(種類)	
きほん	(基本)	
しゅん	(旬)	
しんせんな	(新鮮な)	
かんけい	関係	
かんしん	関心	
かんしょく	間食	

<http://quizlet.com/10793094/>

Vocabulary practice page

●ぶんけい

- ① ～の中で A が一番～です。
- ② A は B より～です / A のほうが (B より) ～です。
- ③ A と B と どちらのほうが～ですか。
- ④ A は B の～倍です。
- ⑤ と
- ⑥ なら
- ⑦ すぎます。

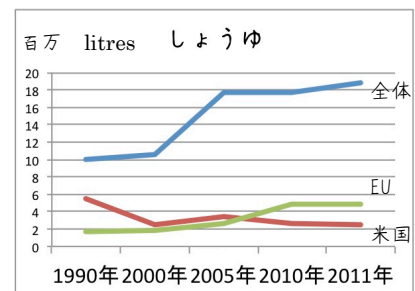
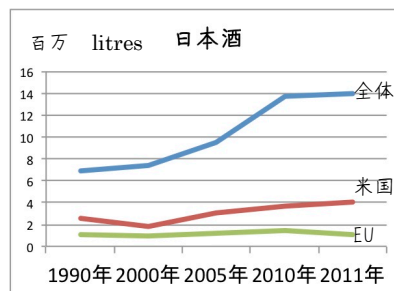
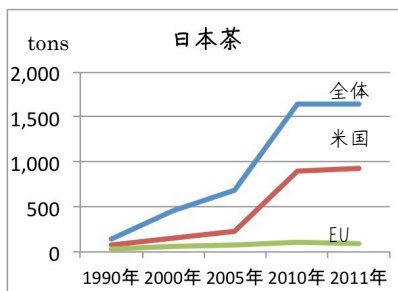
## 「食生活と健康」

### ●本文

#### 日本食ブーム

最近、日本食は、世界中でブームになっています。例えば、英国では日本食のレストランの数が2000年から2005年の五年間で、三倍に増えました。ロンドン市内だけで二百店以上の日本食レストランがあります。日本食だけでなく、日本茶や日本酒も海外でブームになっています。1990年から2010年までの二十年間で、日本からの日本茶の輸出量\*は十倍以上、日本酒は二倍に増えました。なぜ日本食が、今、世界で人気があると思いますか。いっしょに考えてみましょう。

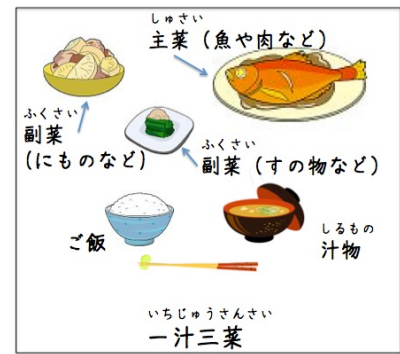
\*輸出量 = amount of export



#### 健康にいい和食

和食は、きれいでおいしいですし、洋食より健康的ですから、とても人気があります。では、どうして和食は、健康にいいのでしょうか。和食は、ご飯と魚が中心で、たまご、野菜、果物、豆などを多く使いますが、油をあまり使いません。洋食には、油がたくさん入っているので、洋食のほうが和食より太りやすいです。また、太っていると、色々な病気になりやすくなります。魚にも、もちろん油はありますが、肉の油より体にいいです。そして和食は、食物せんい\*が多く、カロリーもひくいです。さらに「一汁三菜」なら、栄養のバランスがとても良く、体にいいです。一汁三菜とは、ご飯と、汁もの(スープ)と、おか

ずが3種類<sup>しゅるい</sup>という意味で、昔の日本の家庭料理の基本<sup>きほん</sup>の食べ方です。また、和食<sup>しゅん</sup>は旬<sup>しゅん</sup>の材料を出来るかぎり\*使います。旬<sup>しゅん</sup>の食べ物は、栄養価<sup>えいようか</sup>\*も高く、おいしいです。新鮮な旬<sup>しんせん</sup>の野菜や果物<sup>しゅん</sup>を使うと、自然にバランスも良くなりますし、食事で季節を楽しむこともできます。そして、和食<sup>しゅん</sup>は食材の味を大切にしたり、料理の色や食器<sup>しょつき</sup>を見て楽しんだりもします。



\*食物せんい= dietary fibre \*出来るかぎり=as much as possible \*栄養価=nutrition value

日本人は、世界で一番平均寿命<sup>へいきんじゅみょう</sup>\*が長い<sup>ちようさ</sup>です。2008 年の調査によると、日本人女性<sup>じよせい</sup>の平均寿命<sup>へいきんじゅみょう</sup>は 86.4 才で、男性<sup>だんせい</sup>の平均寿命<sup>へいきんじゅみょう</sup>は 79.6 才です。日本人の長生きと和食には関係があるかもしれませんが。でも和食にも悪い点があります。それは塩<sup>しお</sup>や砂糖<sup>さとう</sup>を多く使うことです。みそ汁一杯<sup>しるいっぱい</sup>には、約 1.8g の塩<sup>しお</sup>が入っています。塩<sup>しお</sup>は一日に、6g 以下にしたほうが体にいいです。

\*平均寿命= the average life expectancy

## 現代社会と食生活

日本人の食事は、第二次世界大戦後<sup>たいせん</sup>に大きく変わりました。それまで、和食中心だった食事が、洋食中心<sup>こうしぼう</sup>になって、高カロリーで高脂肪<sup>こうしぼう</sup>\*の食事になりました。その結果、日本人の体は大きくなりましたが、ガンなどの病気になる人<sup>ふ</sup>が増えました。

\*高脂肪= high fat

健康<sup>けんこう</sup>は私達にとって、とても大切で、多くの人が関心を持っています。健康<sup>けんこう</sup>の秘けつ<sup>ひ</sup>\*は、健康的な食べ物をバランス良く食べて、毎日、適度な運動をすることです。運動すると、気分も良くなります。そして、ご飯を食べる時はしっかり食べて\*、間食をしないほうがいいです。また、ファーストフードなどの油<sup>あぶら</sup>が多い食べ物や、チョコレートやケーキなどの甘い物<sup>あま</sup>を食べすぎないことも、もちろん大切です。

\*秘けつ=secret \*しっかり食べる=eat well

●本文のりかい

本文を読んで答えてください。

I. 正しい文に○、正しくない文に×を書いてください。

- 1) (     ) イギリスでは、日本食のレストランが<sup>ふ</sup>増えています。
- 2) (     ) 日本茶だけがブームになっています。
- 3) (     ) 和食の<sup>あぶら</sup>ほうが、洋食より健康的です。
- 4) (     ) 和食は<sup>いちじゅうさんさい</sup>油をたくさん使います。
- 5) (     ) 一汁三菜は、バランスが良く、体にいい食べ方です。
- 6) (     ) 日本人は女性のほうが、男性より長生きします。
- 7) (     ) 和食には悪い点は、ありません。
- 8) (     ) 日本人は、昔より体が大きくなり、病気になりにくくなりました。

II. 下と同じ意味のことばを 文中から さがしてください。

- 例) とても 人気があること (     ブーム     )
- 1) 季節の食べ物 (     )
  - 2) 新しくて生き生きとしていること (     )
  - 3) 料理の材料 (     )
  - 4) よく調べること (     )
  - 5) それと同じか、それより少ないこと (     )
  - 6) <sup>きょうみ</sup>興味 (     )
  - 7) 気持ち (     )

III. 下の質問に答えてください。

- 1) 日本からの日本食の<sup>ゆしゅつ</sup>輸出は増えましたか。<sup>へ</sup>減りましたか。
- 2) 和食はどうして人気がありますか。
- 3) 和食はどうして<sup>けんこう</sup>健康にいいですか。

4) 伝統的な日本の家庭料理の基本を、何と言いますか。

5) 和食の悪い点は何ですか。

6) 日本人の食事は、第二次世界大戦後、どう変わりましたか。

7) 健康のためには、どんなことをしたほうがいいですか。

### ●漢字とことば

I. 1) ～ 8)は漢字の読み方を、9) ～ 14)は漢字を書いてください。

\_\_\_\_\_ には、意味を選んで書いてください。

例) 食生活 ( しょくせいかつ ) f りょうり ( 料理 ) e

1) 日本酒 ( ) \_\_\_\_\_ 2) 季節 ( ) \_\_\_\_\_

3) 適度 ( ) \_\_\_\_\_ 4) 果物 ( ) \_\_\_\_\_

5) 昔 ( ) \_\_\_\_\_ 6) 材料 ( ) \_\_\_\_\_

7) 意味 ( ) \_\_\_\_\_ 8) 自然 ( ) \_\_\_\_\_

9) せかい ( ) \_\_\_\_\_ 10) いか ( ) \_\_\_\_\_

11) けっか ( ) \_\_\_\_\_ 12) かんしん ( ) \_\_\_\_\_

13) ようしょく ( ) \_\_\_\_\_ 14) うんどう ( ) \_\_\_\_\_

a. old time b. materials/ingredients c. world d. healthy ~~e. cooking~~ ~~f. eating habits~~  
g. Japanese rice wine h. meaning i. fruit j. nature k. result l. western meal  
m. less than or equal to n. season o. interests p. exercise q. moderate

II. 下から選んで、書いてください。

- 1) 毎日 適度な運動をすることは ( )。
- 2) 多くの人が健康に ( )。
- 3) 日本料理は旬の材料を ( )。
- 4) たばこや寝不足は ( )。
- 5) すしやてんぷらは 外国でも ( )。



人気があります・健康にいいです・体に良くないです・  
バランスがいいです・大切にします・関心を持っています

●ぶんけい

I. ～のなかで A が一番 adjective です。

A is the most ～ among ～.

A. つぎのページの表を見て、答えましょう。

例) Q: (この中で) どの国が、平均寿命が一番長いですか。

A: (この中で) 日本が、平均寿命が一番長いです。

平均寿命 = the average life expectancy

1) どの国が、米を一番食べますか。 \_\_\_\_\_

2) どの国が、GDP が一番高いですか。 \_\_\_\_\_

3) どの国が、医療費が一番高いですか。 \_\_\_\_\_

医療費 = medical expenses

4) 魚を一番食べる国は、どこですか。 \_\_\_\_\_

5) 果物を一番食べる国は、どこですか。 \_\_\_\_\_

6) 野菜を一番食べない国は、どこですか。 \_\_\_\_\_

7) いもを一番食べる国は、どこですか。 \_\_\_\_\_

	へいきんじゅみょう 平均寿命			いりょうひ 医療費	GDP	一人当たり* 2007 年 (kg)									
	2008 年			米ドル	米ドル	*一人当たり=per person									
	男女	男	女			米	こむぎ 小麦	さとう	いも	まめ 豆	やさい 野菜	果物	肉	たまご 卵	魚
日本	83	79	86	2,751	38,313	56.6	44.6	30.1	32.6	1.9	106.2	58.2	48.5	19.6	62.9
スイス	82	80	84	6,108	66,626	4.9	92.2	60.7	48.1	1.7	90.9	79.6	78.4	10.5	15.0
オーストラリア	82	79	84	3,986	49,877	10.1	69.8	48.2	55.5	1.7	97.2	106.8	133.2	6.3	24.4
イタリア	82	79	84	3,136	38,532	6.0	145.7	31.6	39.3	5.4	151.9	144.2	94.9	11.6	24.4
フランス	81	78	85	4,627	44,639	4.9	99.9	37.4	65.0	1.9	98.2	116.8	96.0	14.7	34.9
ノルウェー	81	78	83	7,354	93,619	4.4	102.5	43.0	74.4	5.0	78.3	142.5	67.7	10.7	51.4
ニュージーランド	81	78	83	2,790	30,708	9.2	74.8	56.1	69.1	3.0	131.6	110.2	122.0	9.3	26.4
スペイン	81	78	84	2,712	35,829	7.2	87.4	25.7	73.5	4.6	155.7	88.0	113.6	14.9	40.6
スウェーデン	81	79	83	4,495	52,971	5.4	80.2	42.8	61.0	1.7	88.4	117.2	80.1	11.2	28.5
英国	80	78	82	3,867	43,401	5.6	97.2	36.2	106.6	3.0	91.8	127.2	88.3	10.3	20.3
アメリカ	78	76	81	7,285	46,105	8.3	84.8	67.6	58.4	4.2	127.6	111.0	123.9	14.3	24.1
中国	74	72	76	108	3,360	76.8	67.4	8.7	61.9	1.3	279.9	64.4	56.6	17.4	34.6
インドネシア	67	66	69	42	2,246	125.3	21.5	14.7	56.5	1.3	37.0	66.3	12.8	5.1	24.3
パキスタン	63	63	64	23	825	14.5	106.1	27.0	14.8	8.1	30.0	36.5	15.2	2.4	1.9
南アフリカ	53	52	54	497	5,566	19.6	59.9	30.7	32.6	3.2	36.1	33.8	53.2	7.0	7.6
ジンバブエ	42	42	42												
アフガニスタン	42	40	44												

B. 前のページの表を見て、色々な国をくらべてみましょう。

質問の例

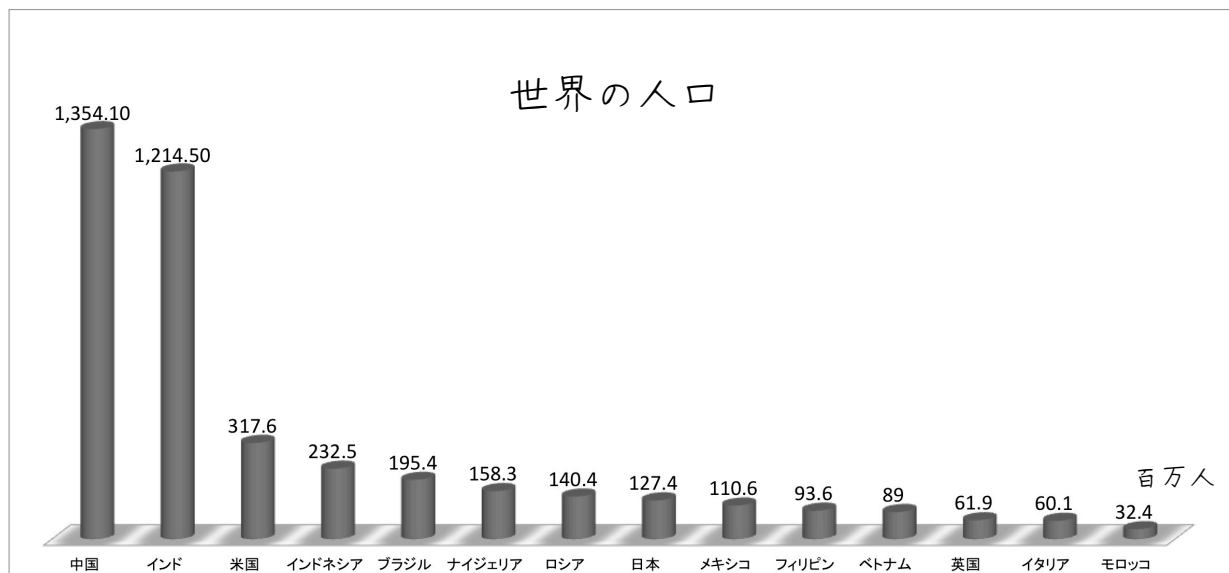
Q1: どの国が、平均寿命 が一番 長いです か。

Q2: どの国が、魚 を一番 食べます / 食べません か。

Q3: 魚 を一番 食べる / 食べない 国は、どこですか。

Ⅱ. AとBとどちらのほうが～ですか。  
AはBより～です / Aのほうが(Bより)～です。

Which is ~er A or B?  
A is more ~ than B



A.

例) 日本 + 中国、人口が多い

→Q: 日本と 中国と どちらのほうが 人口が多いですか。

A: 中国のほうが 日本より 人口が多いです。

1) ナイジェリア + インド、人口が多い

Q: \_\_\_\_\_ 人口が多いですか。

A: \_\_\_\_\_ のほうが \_\_\_\_\_ より \_\_\_\_\_。

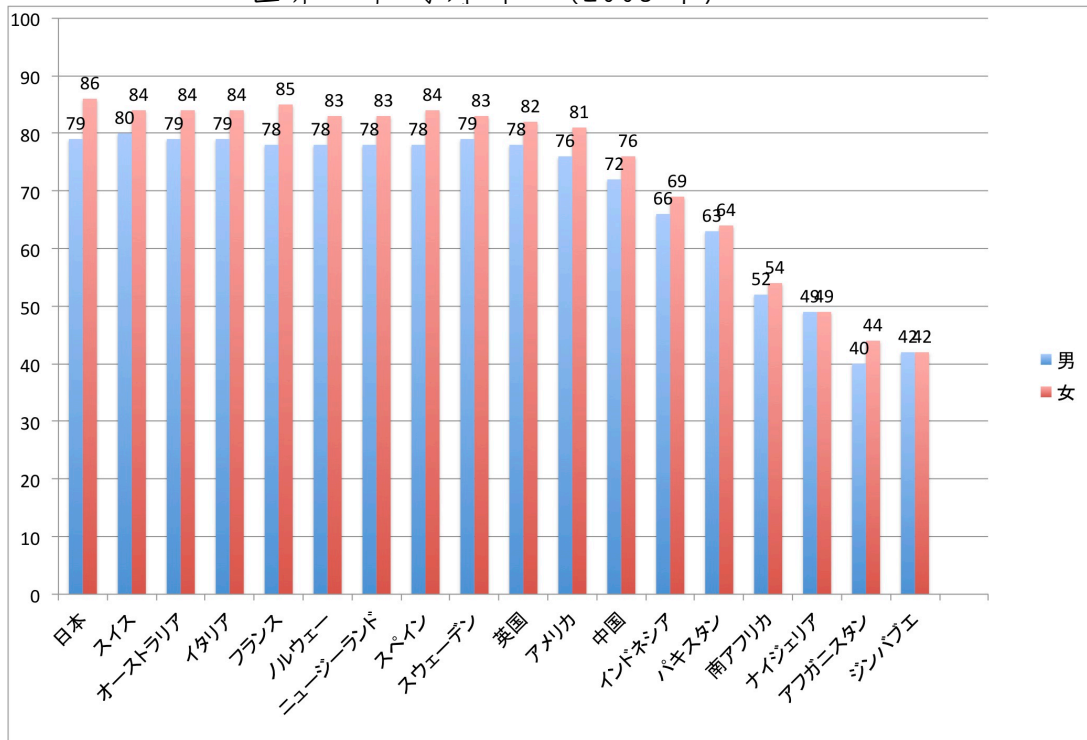
2) ベトナム + ブラジル、人口が少ない

Q: \_\_\_\_\_ 人口が少ないですか。

A: \_\_\_\_\_ のほうが \_\_\_\_\_ より \_\_\_\_\_。



世界の平均寿命 (2008 年)



3) 英国 + 日本、平均寿命が長い

Q: \_\_\_\_\_

A: \_\_\_\_\_ のほうが \_\_\_\_\_ より平均寿命が長いです。

4) ( ) + ( )、平均寿命が 長い/短い

Q: \_\_\_\_\_

A: \_\_\_\_\_ のほうが \_\_\_\_\_ より平均寿命が \_\_\_\_\_ です。

B. 意見を言ってみよう！

例 Q: バナナと りんごと、どちらのほうが 好きですか。

A: りんごのほうが、バナナより好きです。

1. 肉と 野菜と どちらのほうが 健康的だと思いますか。

2. 和食の朝食と 洋食の朝食と どちらのほうが いいですか。



3. カレーライスと とんかつと どちらのほうが 作るのがかんたんだと思いますか。



III. AはBの～倍です。

A is ~ times of B

日本から海外への食品の輸出量の変化

日本茶

KG

	1990年	2000年	2005年	2010年	2011年
全体	143,845	450,799	678,527	1,644,837	1,645,931
中国	237	322	1,374	9,750	3,755
英国	5,165	3,747	2,874	3,948	5,231
フランス	4,938	6,259	5,649	15,121	11,943
ドイツ	6,245	38,898	49,147	39,602	33,582
アメリカ	76,779	157,662	234,114	904,465	930,559

日本酒

L

	1990年	2000年	2005年	2010年	2011年
全体	6,888,403	7,417,380	9,537,132	13,770,045	14,013,520
中国	54,710	119,382	261,609	624,672	374,717
英国	364,936	250,365	272,326	300,758	259,449
フランス	110,962	118,676	114,958	122,718	112,141
ドイツ	266,925	224,990	296,742	313,833	262,095
アメリカ	2,564,374	1,759,102	2,997,097	3,705,385	4,071,095

しょう油

L

	1990年	2000年	2005年	2010年	2011年
全体	10,008,751	10,526,987	17,767,737	17,682,056	18,872,511
中国	65,617	1,506,296	2,959,491	1,862,402	891,082
英国	243,061	429,849	596,076	1,137,994	1,321,259
フランス	165,411	230,848	404,430	912,746	793,019
ドイツ	735,266	267,325	403,341	878,426	635,324
アメリカ	5,439,655	2,500,369	3,408,817	2,653,804	2,558,631

2010年の日本からの日本茶の全体の輸出量は、1990年の約十倍です。

輸出 = export 輸入 = import 量 = amount

A. I. 正しい文に○、正しくない文に×を書いてください。

例) (○) 2005年の中国への日本酒の輸出量は、1990年の約五倍です。

- ( ) 2011年の英国へのしょう油の輸出量は、1990年の約十倍です。
- ( ) 2010年の中国への日本茶の輸出量は、1990年の約二倍に増えました。
- ( ) 2010年のフランスへの日本茶の輸出量は、1990年の約三倍になりました。
- ( ) 2011年の英国へのしょう油の輸出量は、ドイツへの輸出量の約二倍です。
- ( ) 2011年のアメリカへの日本酒の輸出量は、英国への輸出量の約四倍です。

IV. V-dictionary form / Nai form / い adj / + と  
な adj+ な だ / Noun + だ + と

“if” or “when”  
inevitable condition

と shows a natural and inevitable link between what happens in the first clause and what follows next. This means that English translations may feature “and”, “if” or “when.”

A.

食べます → 食べる と 見ます → \_\_\_\_\_ と

食べません → \_\_\_\_\_ と 行きません → \_\_\_\_\_ と

安い → \_\_\_\_\_ と 元気な → \_\_\_\_\_ と

静かな → \_\_\_\_\_ と 肉 → \_\_\_\_\_ と

休みではありません／休みじゃないです → 休みじゃない と

元気ではありません／元気じゃないです → \_\_\_\_\_ と

B. ラーメンの自動はんばいき

例) お金を入れます。→ ボタンが赤くなります。

お金を入れると、ボタンが赤くなります。



1) 好きなラーメンを選んで、ボタンをおします。→ ラーメンが出て来ます。

2) \_\_\_\_\_、  
ラーメンをとって、ふたをあけます。→ めんとスープが入っています。

3) \_\_\_\_\_、  
黒いボタンをおします。→ 熱いおゆが出ます。

4) \_\_\_\_\_、  
おゆを入れて、三分待ちます。→ おいしいラーメンができます。

\_\_\_\_\_、

C. 自分のことを言おう。

私/ぼくは、\_\_\_\_\_と、元気になります。

私/ぼくは、\_\_\_\_\_と、楽しくなります。



私/ぼくは、\_\_\_\_\_と、はずかしくなります。  
 私/ぼくは、\_\_\_\_\_と、ねむくなります。  
 私/ぼくは、\_\_\_\_\_と、あたまがいたくなります。  
 私/ぼくは、\_\_\_\_\_と、\_\_\_\_\_。

#### D. Giving Advice

「と」を使って、アドバイスをしてください。

例) A: つかれています。

B: お風呂に入ってゆっくり休むと、つかれがとれますよ。

1) A: かぜをひきました。

B: \_\_\_\_\_と、早くなおりますよ。

2) A: 明日、朝早く起きなければなりません。

B: \_\_\_\_\_と、朝早く起きることができますよ。

3) A: 料理が上手になりたいです。

B: \_\_\_\_\_と、料理が上手になりますよ。

#### V. V-Plain forms / い adj / な adj な / Noun) なら

“If ... is the case, then ....”

A.

食べます → 食べる なら 読みます → \_\_\_\_\_ なら  
 見ません → \_\_\_\_\_ なら 行きません → \_\_\_\_\_ なら  
 買いたいです → \_\_\_\_\_ なら 見たくないです → \_\_\_\_\_ なら  
 高い → \_\_\_\_\_ なら けんこうてき 健康的な → \_\_\_\_\_ なら  
 適度な → \_\_\_\_\_ なら 魚 → \_\_\_\_\_ なら

B. Plain Forms / い adj / な adj な / Noun +なら “If ... is the case, then ....”

例) If 日本料理を食べます。 → Please use chopsticks.

日本料理を食べるなら、はしを使ってください。



1) If 今、その果物を食べません。 → Please put it to fridge.

2) If なべの材料があります。 → Let's make it together.

3) If やすくて、おいしいケーキが買いたいです。 → Please try to go a  
cafe called “リボン.”

4) If おいしい寿司が食べたいです。 → Please go to Japan.

5) If 病気になりたくないです。 → Please eat a lot of fruits and vegetables.

C. Noun +なら As for A, “limitation” and “contrast”

Noun +なら is used when the speaker takes up the topic introduced by the other person and gives some information on it.

例 Q:あしたは、ひまですか。 (あした X あさって○)

A:あしたは、ひまじゃありませんが、あさってなら、ひまです。

1. 肉をよく食べますか。 (肉 X 魚 ○)

2. すきやきを作ったことがありますか。(すきやき X お好みやき ○)

3. さしみを食べたことがありますか。 (さしみ X すし ○)

4. 日本食レストランに行ったことがありますか。 (日本食の X 中国料理の○)

5. 毎日、運動をしていますか。 (運動 X さんぽ ○)

6. よくジムに行きますか。 (ジム X すいえい○)

VI. V-ます / い adj ㄣ / な adj な + すぎます / すぎる

too (much), over-

A.

- |          |          |              |             |
|----------|----------|--------------|-------------|
| 例) 大きい   | + すぎます   | → ( 大きすぎます ) | 【 too big 】 |
| 1) 高い    | + すぎます   | → ( )        | 【 】         |
| 2) むずかしい | + すぎます   | → ( )        | 【 】         |
| 3) うるさい  | + すぎます   | → ( )        | 【 】         |
| 4) にぎやかな | + すぎる    | → ( )        | 【 】         |
| 5) 働きます  | + すぎます   | → ( )        | 【 】         |
| 6) 作ります  | + すぎる    | → ( )        | 【 】         |
| 7) おもしろい | + すぎた    | → ( )        | 【 】         |
| 8) にかい   | + すぎない   | → ( )        | 【 】         |
| 9) すっぱい  | + すぎなかった | → ( )        | 【 】         |

B.

例) Q: 日本でふぐを食べましたか。 (too expensive)  
A: ふぐは 高すぎたから、食べませんでした。

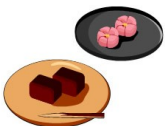


1) このカレーライスを食べましたか。 (too spicy)



2) だいじょうぶですか。おなかがいたいんですか。  
(I drank too much cold drinks last night.)

3) その和菓子<sup>わがし</sup>は、おいしいですか。 (too sweet)



4) どうぞ お茶を飲んでください。 (too hot)

5) 彼はまた たばこをすっていますか。 (He smokes too much cigarettes.)



本文、練習問題用の日本食の写真



すしとさしみ



天ぷら



和食の朝食



洋食の朝食



カレーライス



とんかつ



ラーメン



すきやき



お好みやきとやきそば



なべ



ふぐさし (ふぐのさしみ)



ふぐちり (ふぐのなべ)



わがし



からあげ



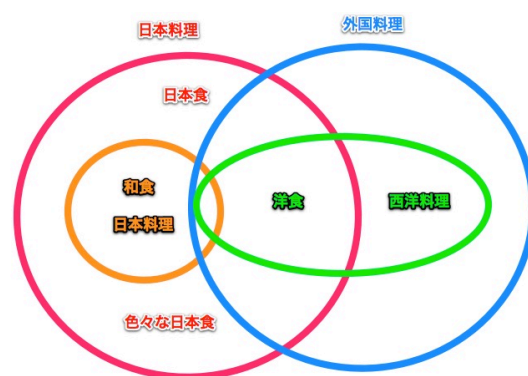
キャラベン

## 発展 読み物

さまざま  
様々な日本食

日本料理の中で、すしが一番有名です。日本食には、すきやきや、天ぷら、やきとり、お好みやき、ラーメン、トンカツなど、色々な種類があります。日本料理も、日本食も、和食も、ほぼ同じ意味ですが、少し違う意味で使う場合もあります。「日本食」には大きく分けると、「和食」と「洋食」があります。日本では、伝統的な日本料理を「和食」または「日本料理」と言います。ですから、すしは和食または日本料理です。和食では、味噌やしょう油などの日本独特の調味料を使います。そして 西洋の料理を「洋食」と言います。洋食の中には、西洋の料理を日本風にアレンジした物もあります。ですから、日本のシチューやコロッケやハンバーグは、洋食です。また日本食の中には、西洋以外の外国の食べ物を日本風にアレンジした物もあります。例えば、カレーライスは、元々はインドの食べ物でしたが、明治時代にイギリス人が日本に伝えました。そして日本で日本風になりましたから、イギリスやインドのカレーとは少し違いますし、今ではれっきとした「日本食」のひとつです。それから日本食の中には、和食と外国料理をまぜた料理もあります。例えば、たらこスパゲッティは、日本の和食の食材の「たらこ」をイタリア料理と組み合わせた日本食です。たらこは「たら」という魚のたまごです。

また外国で、外国風になった和食もあります。例えば、カリフォルニアロールです。カリフォルニアロールは、アボカドが入ったすしで、アメリカで生まれました。そしてそのアメリカ風のすしが、アメリカから日本に入ってきて、日本でもとても人気があります。そして日本では、和食や洋食のほかに、中国料理、タイ料理、メキシコ料理などの世界中の味を、レストランや家庭で、手軽に味わうことができます。





発展読み物用の日本食の写真

		
すし	すきやき	天ぷら
		
やきとり	お好みやきとやきそば	ラーメン
		
とんかつ	シチュー	コロッケ
		
ハンバーグ	カレーライス	たらこスパゲティ
		
カリフォルニアロール	和食の朝ご飯	しゃぶしゃぶ

「と」のカードゲームのアイデア（教師用資料）

条件の絵（読み札）と、結果の絵（取り札）をカルタまたは、神経衰弱（カードを伏せて一面に並べ、マッチするカードになるように2枚ずつめくっていくもの）の様にして、「～と、～」と言えたら、カードをとることが出来る。たくさんカードをとった生徒の勝ち。

読み札	取り札	読み札	取り札
自動はんばいき+お金	ジュース	リモコン+おす	テレビがつく
夜ふかし	ねむい	運動する	汗が出る
お酒をたくさん飲む	酔う	この道をまっすぐ行く	公園があります
電気のスイッチを引く	電気がつく	氷+たいよう	とけます
自動とびらの前に立つ	ドアが開く	春になります	花見をします

●教材内データ

<http://www.customs.go.jp/toukei/srch/index.htm> 財務省貿易統計  
教材内の輸入量のデータは、この検索データに基づいています。

本文中のグラフのデータ（財務省貿易統計の検索結果を表にしたもの）

日本茶	KG	(品目コード 0902.10-000)			
	1990 年	2000 年	2005 年	2010 年	2011 年
全体	143,845	450,799	678,527	1,644,837	1,645,931
アメリカ	76,779	157,662	234,114	904,465	930,559
EU	31,286	66,704	84,215	102,316	92,305

日本酒	L	(品目コード 2206.00-200)			
	1990 年	2000 年	2005 年	2010 年	2011 年
全体	6,888,403	7,417,380	9,537,132	13,770,045	14,013,520
アメリカ	2,564,374	1,759,102	2,997,097	3,705,385	4,071,095
EU	1,029,730	921,465	1,144,194	1,419,205	1,070,494

しょうゆ	L	(品目コード 2103.10-000)			
	1990 年	2000 年	2005 年	2010 年	2011 年
全体	10,008,751	10,526,987	17,767,737	17,682,056	18,872,511
アメリカ	5,439,655	2,500,369	3,408,817	2,653,804	2,558,631
EU	1,706,920	1,775,013	2,650,588	4,903,252	4,922,344

1. 世界の統計 2011

<http://www.stat.go.jp/data/sekai/pdf/2011al.pdf>

教材内の人口、GDP、食品消費量等のデータは、この中のデータに基づいています。

●発展課題（教師用資料）

- エリンが挑戦！にほんごできます <https://www.erin.ne.jp/jp/> 使える映像が満載です。
- 第 18 課：基本スキット 「[～のほうが A](#)」 (Word 書類ではハイパーリンクです。)
- 大切な表現 「[～のほうが ～より](#)」
- 第 2 課： やってみよう 「[たこさんウィンナー](#)」
- やってみようゲーム 「[お弁当を作ろうゲーム](#)」
- 第 3 課： 応用スキット 「[お惣菜を並べて夕食の準備をする](#)」
- やってみよう 「[巻き寿司を作る](#)」
- やってみようゲーム 「[具はなあに？ゲーム](#)」
- 第 4 課： やってみよう 「[コンビニのおにぎりを開ける](#)」
- やってみようゲーム 「[おにぎり探しゲーム](#)」
- 第 8 課： 応用スキット 「[健太と仲間がラーメン屋さんに入る](#)」
- これは何？ 「[自動ドア](#)」 (質問に「ここを押すと」がある)
- みてみよう 「[いろいろな飲食店](#)」
- みてみよう文化クイズ 「[日本の食べ物クイズ](#)」
- やってみよう 「[ざるそばを食べる](#)」
- やってみようゲーム 「[ホニゴンのざるそばいただきますゲーム](#)」
- ことばをふやそう 「[メニュー](#)」
- 第 15 課：ことばをふやそう 「[屋台](#)」 やきそば、たこ焼き等
- 第 16 課：みてみよう 「[健康法](#)」

みてみよう文化クイズ 「日本人と健康クイズ」 生徒にはちょっと難しいかも。  
みてみよう 「写真解説」 健康法の写真  
第20課： やってみよう 「和菓子」  
 やってみようゲーム 「和菓子パニック」

---

### Takarabako Web - Japanese Culture and Daily Life

旬の食べ物

[http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf\\_en/NI14\\_ADIL.pdf](http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf_en/NI14_ADIL.pdf)

[http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf\\_en/NI14\\_Activity.pdf](http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf_en/NI14_Activity.pdf) (Activity)

おべんとう *Bento*: Packaging Good Food and Human Warmth

[http://www.tjf.or.jp/takarabako/PDF/TB28\\_JCN.pdf](http://www.tjf.or.jp/takarabako/PDF/TB28_JCN.pdf)

どんぶり Japanese Fast Food 1 - Rice Dish

[http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf\\_en/NL27\\_JCN.pdf](http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf_en/NL27_JCN.pdf)

麺類 Japanese Fast Food 2 - Noodle Dishes

[http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf\\_en/NL29\\_JCN.pdf](http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf_en/NL29_JCN.pdf)

回転寿司 Japanese Fast Food 3 - *Kaitenzushi*

[http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf\\_en/NL31\\_JCN.pdf](http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf_en/NL31_JCN.pdf)

お米 Rice

[http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf\\_en/NI09\\_ADIL.pdf](http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf_en/NI09_ADIL.pdf)

[http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf\\_en/NI11\\_ADIL.pdf](http://www.tjf.or.jp/newsletter/pdf_en/NI11_ADIL.pdf)

---

日本料理、日本食、和食の違い

<http://ja.wikipedia.org/wiki/日本料理>

日本食ブーム

<http://ja.wikipedia.org/wiki/日本食ブーム>

日本の食文化

<http://ja.wikipedia.org/wiki/Category:日本の食文化>

日本食 レストラン 海外普及推進機構 <http://jronet.org/>

健康、平均寿命

[http://www.google.co.jp/publicdata/explore?ds=d5bncppjof8f9\\_&met\\_y=sp\\_dyn\\_le00\\_in&idim=country:JPN&dl=ja&hl=ja&q=日本平均寿命](http://www.google.co.jp/publicdata/explore?ds=d5bncppjof8f9_&met_y=sp_dyn_le00_in&idim=country:JPN&dl=ja&hl=ja&q=日本平均寿命)

世界いろいろ雑学ランキング

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/world/ranking/index.html>

### ●写真 イラスト

みんなの教材 <http://minnanokyoza.jp>

すし、すき焼き、てんぷら、ラーメン、朝食 1、朝食 2、会社の人と酒を飲む、からすぎ



## 写真

- <http://www.igosso.net/> (著作権フリーの写真の検索ができます。)
- <http://vol01.eyes-art.com/0616.html> (カレーライス)
- <http://www.flickr.com/photos/kayakaya/4007725169/> (ラーメン)
- <http://www.flickr.com/photos/jetalone/449407485/> (お好み焼きと焼きそば)
- <http://www.flickr.com/photos/awayukin/5025568068/> (ふぐさし)
- [http://www.flickr.com/photos/is\\_kyoto\\_jp/6525083087/](http://www.flickr.com/photos/is_kyoto_jp/6525083087/) (てっちり、ふぐのなべ)
- <http://www.flickr.com/photos/amo-designare/5376984019/> (和菓子)
- <http://www.flickr.com/photos/36571434@N03/4257621577/> (からあげ)
- <http://charaben-mania.com/modules/upload/attachments/000151.jpg> (キャラ弁)
- [http://www.google.co.jp/search?q=%E3%82%AD%E3%83%A3%E3%83%A9%E5%BC%81&hl=ja&client=firefox-a&hs=sEk&rls=org.mozilla:ja-JP-mac:official&prmd=imvnse&source=lnms&tbm=isch&ei=4qxcT\\_7zEMTX0QW9v8XcAw&sa=X&oi=mode\\_link&ct=mode&cd=2&ved=0CCQQ\\_AUoAQ&biw=1411&bih=667](http://www.google.co.jp/search?q=%E3%82%AD%E3%83%A3%E3%83%A9%E5%BC%81&hl=ja&client=firefox-a&hs=sEk&rls=org.mozilla:ja-JP-mac:official&prmd=imvnse&source=lnms&tbm=isch&ei=4qxcT_7zEMTX0QW9v8XcAw&sa=X&oi=mode_link&ct=mode&cd=2&ved=0CCQQ_AUoAQ&biw=1411&bih=667) (キャラ弁 画像検索)
- <http://ganref.jp/m/seitan1006/portfolios/original/0/4dff7e00645857acb2660eceb36e208c> (やきとり)
- <http://www.flickr.com/photos/75498163@N00/6816209663/> (シチュー)
- [http://photo.yu-travel.net/photo/コロッケ\(じゃが太\)/47](http://photo.yu-travel.net/photo/コロッケ(じゃが太)/47) (コロッケ)
- <http://photo-stock.website-design.jp/?cat=43&pid=5357> (ハンバーグ)
- <http://www.flickr.com/photos/85384495@N00/5251636145/> (カリフォルニアロール)
- <http://www.flickr.com/photos/23956121@N00/2574231237/> (たらこスパ)
- <http://www.flickr.com/photos/meguroplitan/3079720538/> (しゃぶしゃぶ)

## Photos by Michiyo Kato

インスタントラーメンの自動販売機、トンカツ

## イラスト

- [http://illpop.com/food\\_a23.htm](http://illpop.com/food_a23.htm) (カレーライス)
- [http://illpop.com/food\\_a27.htm](http://illpop.com/food_a27.htm) (とんかつ)
- <http://sozaidas.com/126illust10.html> (なべ)
- <http://sozaidas.com/126illust08.html> (ラーメン)
- [http://illpop.com/animal\\_a65.htm](http://illpop.com/animal_a65.htm) (ふぐ)
- [http://illpop.com/food\\_a22.htm](http://illpop.com/food_a22.htm) (すし)
- [http://illpop.com/food\\_a27.htm](http://illpop.com/food_a27.htm) (天ぷら)
- <http://matome.naver.jp/odai/2128995764557528901/2128995971357581603> (和菓子)

## 一汁三菜のイラスト

- [http://illpop.com/food\\_a23.htm](http://illpop.com/food_a23.htm) (ごはん)
- <http://e-poket.com/illust/non064.htm> (みそ汁)
- [http://illpop.com/food\\_a26.htm](http://illpop.com/food_a26.htm) (焼き魚)
- [http://illpop.com/food\\_a29.htm](http://illpop.com/food_a29.htm) (煮物)
- [http://illpop.com/food\\_a29.htm](http://illpop.com/food_a29.htm) (おひたし)
- <http://creator.ac-illust.com/main/detail.php?id=25373> (箸)

「食生活とけんこう」解答例

●本文のりかい

- I. 1) ○ 2) × 3) ○ 4) × 5) ○ 6) ○ 7) × 8) ×
- II. 1) 旬(の食べ物) 2) 新鮮 3) 食材 4) 調査 5) 以下 6) 関心 7) 気分
- III. 1) (日本からの日本食の輸出は) ふえました。
- 2) 和食はきれいでおいしいですし、洋食より健康的ですから、人気があります。
- 3) 和食は、ご飯と魚が中心で、たまご、野菜、果物、豆などを多く使いますが、油をあまり使いませんから、健康にいいです。 or 和食は、食物せんいが多く、カロリーもひくいです。そしてえいようのバランスがとていいですから、健康にいいです。
- 4) (伝統的な日本の家庭料理の基本は)「一汁三菜」と言います。
- 5) (和食の悪い点は)塩や砂糖をたくさん使うことです。
- 6) 第二次世界大戦後、日本の食事は、洋食中心になって、高カロリー、高脂肪の食事になりました。
- 7) 健康的な食べ物をバランス良く食べて、毎日、適度な運動をしたほうがいいです。油の多い食べ物や甘い物を食べすぎないほうがいいです。

●漢字とことば

- I. 1) にほんしゅ g 2) きせつ n 3) てきど q 4) くだもの i  
5) むかし a 6) ざいりょう b 7) いみ h 8) しぜん j  
9) 世界 c 10) 以下 m 11) 結果 k 12) 関心 o  
13) 洋食 l 14) 運動 p
- II. 1) 毎日 適度な運動をすることは(健康にいいです)。  
2) 多くの人が健康に(関心を持っています)。  
3) 日本料理は 旬の材料を(大切にします)。  
4) たばこや寝不足は(体に良くないです)。  
5) すしやてんぷらは 外国でも(人気があります)。

●ぶんけい

1. ～の中で A が一番～です。

A.

- 1) インドネシアが一番米を食べます。  
2) ノルウェー(がGDPが一番高い)です。  
3) ノルウェー(が医療費も一番高い)です。  
4) (魚を一番食べる国は)日本です。  
5) (果物を一番食べる国は)イタリアです。  
6) (野菜を一番食べない国は)パキスタンです。  
7) (いもを一番食べる国は)英国です。

B. 模範解答例

Q: どの国が、医療費が一番少ないですか。

A: パキスタンが一番 医療費が少ないです。

Q: こむぎを一番 食べる 国は、どこですか。

A: こむぎを一番 食べる 国は、イタリア です。

II. AとBとどちらのほうが～ですか。 AはBより～です。／Aのほうが(Bより)～です。

A.

- 1) Q: ナイジェリアとインドと どちらのほうが 人口が多いですか。  
A: インドのほうがナイジェリアより 人口が多いです。
- 2) Q: ベトナムとブラジルと どちらのほうが 人口が少ないですか。  
A: ベトナムのほうがブラジルより人口が少ないです。
- 3) Q: 英国と、日本、どちらのほうが平均寿命が長いですか。  
A: 日本のほうが、英国より 平均寿命が長いです。
- 4) 解答例 Q: フランスと中国とどちらのほうが、平均寿命が長いですか。  
A: フランスのほうが中国より 平均寿命が長いです。

B.

- 1) 野菜のほうが、肉より 健康的だと思います。  
or 肉のほうが、野菜より 健康的だと思います。
- 2) 洋食（の朝食）のほうが、いいです。or 和食（の朝食）のほうがいいです。  
or 洋食（の朝食）にします。 or 和食（の朝食）にします。
- 3) カレーライスのほうが、とんかつより作るのがかんたんだと思います。  
or とんかつのほうが カレーライスより作るのがかんたんだと思います。

III. AはBの～倍です。

A.

- 1) × 約五倍です。 1990年 243,061 2011年 1,321,259
- 2) × 約41倍です。 1990年 237 2010年 9750
- 3) ○
- 4) ○
- 5) × 約十五倍です。 アメリカ 2,071,095 イギリス 259,449

IV と

A.

食べます	→	<u>食べる</u>	と	見ます	→	<u>見る</u>	と
食べません	→	<u>食べない</u>	と	行きません	→	<u>行かない</u>	と
安い	→	<u>安い</u>	と	元気な	→	<u>元気だ</u>	と
静かな	→	<u>静かだ</u>	と	肉	→	<u>肉だ</u>	と

B. 解答例

- 1) 好きなラーメンを選んで、ボタンをおすと、ラーメンが出て来ます。
- 2) ラーメンをとって、ふたをあけると、めんとスープが入っています。
- 3) 黒いボタンをおすと、熱いおゆが出ます。
- 4) おゆを入れて、三分待つと、おいしいラーメンができます。

C. 模範解答例

- 1) 私／ぼくは、おいしいご飯を食べると、元気になります。
- 2) 私／ぼくは、音楽を聞くと、楽しくなります。
- 3) 私／ぼくは、たくさんの人の前で話すと、はずかしくなります。
- 4) 私／ぼくは、むずかしい本を読むと、ねむくなります。
- 5) 私／ぼくは、長い間、コンピュータを使うと、あたまがいたくなります。

D. 模範解答例

- 1) 薬を飲むと、早くなおりますよ。
- 2) 早くねて、目覚まし時計をかけると、朝早く起きることが出来ますよ。
- 3) れんしゅうすると、料理が上手になりますよ。

V なら

A.

食べます	→	<u>食べる</u>	なら	読みます	→	<u>読む</u>	なら
見ません	→	<u>見ない</u>	なら	行きません	→	<u>行かない</u>	なら
買いたいです	→	<u>買いたい</u>	なら	見たくないです	→	<u>見たくない</u>	なら
高い	→	<u>高い</u>	なら	健康的な	→	<u>健康的</u>	なら
適度な	→	<u>適度</u>	なら	魚	→	<u>魚</u>	なら

B.

- 1) 今、その果物を食べないなら、れいぞうこに入れてください。
- 2) なべの材料があるなら、いっしょに作りましょう。
- 3) 安くておいしいケーキが買いたいなら、リボンというレストランに行ってみてください。
- 4) おいしい寿司が食べたいなら、日本に行ってください。
- 5) 病気になりたくないなら、野菜と果物をたくさん食べてください。

C.

- 1) 肉は あまり/よく(は) 食べませんが、魚ならよく食べます。
- 2) すきやきは(作ったことが) ありませんが、お好み焼きなら作ったことがあります。
- 3) さしみは(食べたことが) ありませんが、すしなら食べたことがあります。
- 4) 日本食のレストランには行ったことがありませんが、中国料理のレストランなら行ったことがあります。
- 5) 運動は毎日していませんが、さんぽなら毎日しています。
- 6) ジムは あまり/よく(は) 行きませんが、すいえいならよく行きます。

VI すぎます/すぎる。

A.

- 1) 高い + すぎます → ( 高すぎます ) 【 too expensive/high 】
- 2) むずかしい + すぎます → ( むずかしすぎます ) 【 too difficult 】
- 3) うるさい + すぎます → ( うるさすぎます ) 【 too noisy 】
- 4) にぎやかな + すぎる → ( にぎやかすぎる ) 【 too lively 】
- 5) 働きます + すぎます → ( はたらきすぎます ) 【 work too much 】
- 6) 作ります + すぎる → ( つくりすぎる ) 【 make too much 】
- 7) おもしろい + すぎた → ( おもしろすぎた ) 【 was too funny 】
- 8) にがい + すぎない → ( にがすぎない ) 【 is not too bitter 】
- 9) すっぱい + すぎなかった → ( すっぱすぎなかった ) 【 was not too sour 】

B.

- 1) いいえ、そのカレーライスはからすぎましたから、食べませんでした。
- 2) 昨日の夜、つめたい飲み物を飲みすぎました。
- 3) この和菓子はあますぎます。
- 4) 熱すぎます(から、飲めません。)
- 5) かれは、たばこをすいすぎます。