

にほんじん しょくせいかつ
日本人の食生活

2004年の調査によると、日本人の平均寿命は、男性が78.64歳で、女性が85.59歳だそうです。現在、日本は、男女共に世界一の長寿国として知られています。今のお年寄りが長生きである理由はいろいろありますが、この人たちが長い間続けてきた食生活とも深い関係があるとされています。つまり、長寿のお年寄りは、魚や野菜や豆腐を中心にした、日本の伝統的な食事を小さいころから続けてきたのです。

けれども、日本人の食生活は、外国の影響を受けて、この30年ぐらいの間に大きく変わりました。東京などの大都市では、洋食や中華料理の店だけでなく、インド、タイ、ロシアなどのレストランも増えて、世界のいろいろな味が楽しめるようになりました。24時間営業のレストランやコンビニエンスストアも多くなり、忙しい人たちにとっても、大変便利です。

その一方で、家庭の味や伝統の味を忘れてしまう人や、簡単な料理も作れない若い人たちが増えてきました。また、これまで大人の病気だと思われていた生活習慣病になってしまう子どもが増えてきて、問題になっています。今の日本の子どもたちの食事は肉や油を使った料理が多くなり、栄養のバランスがよくありません。お菓子やジュースもたくさんあります。

インスタント食品やファーストフードを利用する家庭も多くなりましたが、こういうものは塩分や糖分が多だけでなく、いろいろな添加物も含まれていて、健康にいいとは言えません。その上、今の子どもたちはあまり外で遊ばなくなったために、運動不足になって、生活習慣病になってしまうこともあるのです。

このように、日本人の食生活は大変豊かで便利になった反面、そういう変化の中で、いろいろな悪い影響も出始めています。これから毎日の食生活について見直していく必要があるかもしれません。

ひょうげんれんしゅう
表現練習 A

I. (例) のように、_____の下の動詞と「～ていく」か「～てくる」を使って、文を完成してください。

(例) 日本人はこれから毎日の食生活を 見直していく 必要がある。
見直す

(1) もうすぐ電車が来ますから、駅まで _____ しましょう。

走る

(2) ケーキを _____ ましたよ。いっしょに食べませんか。

買う

(3) さっき薬を飲んだから、だんだん気分が _____ ました。

よくなる

(4) 朝ごはんが早かったので、もうおなかが _____ ました。

すく

(5) 各国の協力によって、宇宙開発の研究が将来ますます _____ でしょう。

進む

II. 右と左を _____ で結んで、一つの文を作ってください。また、(例) のように、「ために」の用法が「原因」か「目的」か、() の中に書いてください。

(例) a. 弟は、入学試験に不合格だったために、ショックで寝込んだ。 (原因)

b. 弟は、入学試験に合格するために、一生懸命勉強している。 (目的)

(1) 健康な体を作るためには、 ・ ・ 毎日、日本語のテレビを見ています。 ()

(2) 運動不足が続いたために、 ・ ・ 最近、体重が増えてしまいました。 ()

(3) 漢字を覚えるのが ・ ・ 事故を起こしてしまいました。 ()
大変なために、

(4) 日本語がもっと ・ ・ よく食べて、よく運動することが
上手になるために、 大切です。 ()

(5) 車のスピードを ・ ・ 日本語の勉強を途中でやめる人も
出しすぎたために、 います。 ()

III.

1. (例) のように、の中の名詞を説明している部分に_____を引いてください。

(例) これは、去年の誕生日に父がくれたです。

(1) 最近、料理の作り方を知らないが増えています。

(2) このごろ、インスタント食品やファーストフードを利用するが増えました。

(3) 今のお年寄りが長生きであるは、この人たちが長い間続けてきたと深い関係があると言われてい

2. (例) のように、次の文の中で、説明されている名詞を探して、で囲んでください。そして、名詞を説明している部分には、_____を引いてください。

(例) 先月京都でとったを、香港に住んでいるに送るつもりです。

(1) 大都市では、豊かで便利になった食生活を楽しむことができます。

(2) 東京には、24時間営業しているレストランやコンビニエンスストアがたくさんあります。

(3) 魚や豆腐を食べる生活を長い間続けてきたお年寄りには、長生きします。

ひょうげんれんしゅう
表現練習B

I. 次の文の（ ）の中に、「～にとって」「～によって」「～について」の中から正しいものを選んで書いてください。

- (1) この古い写真は、私（ ）思い出深いものです。
- (2) その病気は、現在は薬（ ）完全に治すことができます。
- (3) きのうの会議で、来年の計画（ ）話し合いました。
- (4) 今から70年前、東京は大地震（ ）破壊されました。
- (5) 若いころ、私は自分の将来（ ）悩んでいました。
- (6) 日本語は、話す相手（ ）ことばの使い方が変わります。
- (7) 親（ ）一番うれしいのは、子どもの成長を見ることです。

II. (例) のように、次の文を同じような意味の文になるように書きかえてください。

(例) 日本人の寿命はとても長くて有名だ。
→ 日本は 長寿国 として知られている。

- (1) 京都は日本だけでなく外国にも有名な観光地だ。
→ 京都は _____ として、日本だけでなく外国にも広く知られている。
- (2) 彼はオリンピックに行き、通訳の仕事をする予定だ。
→ 彼は _____ としてオリンピックに参加する予定だ。
- (3) 彼はゴルフがとても上手だ。プロになれるほどだ。
→ 彼のゴルフは _____ として通用するほど上手だ。
- (4) 父が出られなかったので、代わりに結婚式に出席した。
→ 父の _____ として結婚式に出席した。
- (5) 彼が監督をしているチームは、なかなか試合に勝てない。彼は責任を感じている。
→ チームが試合になかなか勝てないので、彼は _____ として責任を感じている。

かいとう
【解答】

ひょうげんれんしゅう
表現練習 A

I.

- (1) 走^{はし}っていき (2) 買^かってき (3) よくな^よってき (4) すいてき (5) 進^{すす}んでいく

II.

- (1) 健康^{けんこう}な体^{からだ}を作る^{つく}ためには、よく食^たべて、よく運動^{うんどう}する^{こと}が大切^{たいせつ}です。(目的^{もくてき})
 (2) 運動不足^{うんどうぶそく}が続^{つづ}いたために、最近^{さいきん}、体^{たい}重^{じゆう}が増^あえてしま^まいました。(原因^{げんいん})
 (3) 漢字^{かんじ}を覚^{おぼ}えるのが大^{たい}変^{へん}なために、日本語^{にほんご}の勉^{べん}強^{きゆう}を途^{とちゆう}中^{ちゆう}でやめ^める人^{ひと}もいま^{いま}す。(原因^{げんいん})
 (4) 日本語^{にほんご}がも^もっと上^{じようず}手^てになる^{ため}に、毎日^{まいにち}日本語^{にほんご}のテレ^てビ^びを見^みていま^{いま}す。(目的^{もくてき})
 (5) 車^{くるま}のスピー^だド^どを出^だしすぎ^{すぎ}たために、事^じ故^こを起^{おこ}してしま^まいました。(原因^{げんいん})

III.

1.

- (1) 料理^{りようり}の作^{つく}り方^{かた}を知^しらな^{ない} (2) インスタント食品^{しよくひん}やファーストフード^{りよう}を利用^{りよう}する
 (3) 今^{いま}のお年寄^{としよ}りが長^{なが}生き^いである、この人^{ひと}たち^{たち}が長^{なが}い間^{あいだ}続^{つづ}けてきた

2.

- (1) 豊^{ゆた}か^かで便^{べん}利^りにな^なった食^{しょく}生^{せい}活^{かつ}
 (2) 24時間^{じかん}営^{えい}業^{ぎよう}して^いる レ^れス^すト^とラ^らン^んやコ^こン^んビ^びニ^にエ^えンス^すト^とア
 (注：意味^{ちゆうい}を考^{かんが}えると、レ^れス^すト^とラ^らン^んやコ^こン^んビ^びニ^にエ^えンス^すト^とアになり^なりますが、
 文^{ぶん}法^{ぽう}的^{てき}には、24時間^{じかん}営^{えい}業^{ぎよう}して^いる レ^れス^すト^とラ^らン^んでも○)
 (3) 魚^{さかな}や豆^{とうふ}腐^たを食^たべる 生^{せい}活^{かつ}
魚^{さかな}や豆^{とうふ}腐^たを食^たべる生^{せい}活^{かつ}を長^{なが}い間^{あいだ}続^{つづ}けてきた お年寄^{としよ}

ひょうげんれんしゅう
表現練習 B

I.

- (1) にと^とつて (2) によ^よつて (3) につ^ついて (4) によ^よつて
 (5) につ^ついて (6) によ^よつて (7) にと^とつて

II.

- (1) 観^{かん}光^{こうち}地^ち (2) 通^{つう}訳^{やく} (3) プロ (4) 代^がわり (代^{だい}理^り) (5) 監^{かん}督^{とく}

① N に対して "do N-ja; na N; proti N-ju"

označuje osebo ali predmet, v katerega je usmerjeno dejanje, občutek ali odnos

- 1) 先生の質問に対して、学生は誰も答えられなかった。
- 2) 政府の決定 (odložitev) に対し、多くの国民 (narod, državljani) は反対した。
- 3) 母は妹に対してはやさしく、私に対しては厳しかった (strog)。
- 4) その老人は誰に対しても心を開かなかった。
- 5) 最近、環境問題に対する関心が高まってきた。
- 6) 私がその件 (zadeva) について何も言わなかったことに対して、
彼は怒ってしまった。

② [količinski izraz] に対して "na [količino]"

označuje količino, do katere je nekaj v določenem razmerju

- 7) (洗濯用洗剤の箱に書いてある説明)
水 30L (リットル) に対して洗剤を 20g 入れて洗ってください。
- 8) 参加者 1 人に対して、本が 2 冊贈られた。

③ N / Ai / Ana / V(neform.) に対して "v nasprotju z N/A/V"

označuje osebo ali predmet, s katerim se primerja nekaj drugega z nasprotno lastnostjo

- 9) 私の子どもがまだ小学 1 年生なのに対して、妹の子どもはもう中学 3 年生だ。
- 10) 私の部屋は北向きで暗いのにに対して、友人の部屋は南向きで明るい。
- 11) 兄はスポーツが得意なのに対して、私はスポーツが苦手だ。
- 12) 食事のときに日本では箸を使うのにに対して、私の国ではフォークとスプーンを使う。

食生活	しょくせいかつ	N	prehrambene navade
調査	ちょうさ	N	raziskava
平均寿命	へいきんじゅみょう	N	povprečna življenjska doba
共に	ともに	Adv	obenem, oboje
世界一	せかいいち	Adn	najbolj na svetu
長寿国	ちょうじゅこく	N	dežela z dolgo življenjsko dobo
(お)年寄り	(お)としより	N	starejši
長生き	ながいき	Vs	dolgo živeti
長寿	ちょうじゅ	N	dolgo življenje
豆腐	とうふ	N	tofu
影響を受ける	えいきょうをうける	V1	biti pod vplivom
大都市	だいち	N	velemesto
洋食	ようしょく	N	zahodnjaška prehrana
中華料理	ちゅうかりょうり	N	kitajska hrana
営業	えいぎょう	N	delovanje
伝統	でんとう	N	tradicija
生活習慣病	せいかつしゅうかんびょう	N	bolezni, ki izvirajo iz življenjskega sloga
油	あぶら	N	olje, mast
栄養	えいよう	N	hranilna snov; hranilnost
インスタント食品	インスタントしょくひん	N	hitro pripravljena hrana
塩分	えんぶん	N	sol, delež soli
糖分	とうぶん	N	sladkor, delež sladkorja
添加物	てんかぶつ	N	dodatki k prehrani, aditivi
含む	ふくむ	V5	vsebovati
健康	けんこう	N	zdravje
その上	そのうえ	Conj	poleg tega, povrh
運動不足	うんどうぶそく	N	pomanjkanje gibanja
豊か	ゆたか	Ana	bogat
変化	へんか	Vs	sprememba; spremeniti se
出始める	ではじめる	V1	začeti se pojavljati
見直す	みなおす	V5	premisлити, prenoviti
必要	ひつよう	Ana	potreben