

**More and more** researchers are concluding [that the right foods will not only prevent disease / but, / in some cases, / actually cure it as well].  
 Researchers at the University of Illinois are **conducting** a major program <to **identify** food **components** [that can fight disease and promote good health]>.

☑ 内容Check!

問 次の各文が正しければ ( ) に○を、誤っていれば×を記入しなさい。

1. Dr. Fuhrman suggests that if you eat correctly, you will not become ill. ( )
2. Dr. Fuhrman thinks that drugs can substitute nutrition. ( )
3. There are other researchers who agree with Dr. Fuhrman. ( )

❖ 覚えておきたい表現

■ long 「長い間」

ℓ.1 : Doctors have **long** told patients that medicine is something you swallow in a pill 「医師は、薬とは錠剤の形で飲み込むものであると長い間患者に教えてきた」

• long 副詞「長い間」: for a long time と同じ意味の副詞として使う。この文のように、動詞の前に置くことも多い。

Ex. I have **long** wanted to visit Poland. 「私は長い間、ポーランドに行きたいと思っていた。」

• in a pill 「錠剤の形で」: この in は形態を表す。

Ex. The medicine comes **in** liquid form. 「その薬は液体です。」

■ ~, not ... 「…ではなく…」

ℓ.2 : evidence is growing that shows the best medicine might be found in your grocery store, **not** your drug store 「最良の薬は薬局ではなくて食料品店で見つけれられるかもしれないということを示す証拠が増えてきている」

• ~, not ... 「…ではなく…」: 前に述べたことを補足する形で、後から付け加える表現。

Ex. I am her younger sister, **not** her elder sister. 「私は彼女の妹です、姉ではなく。」

■ more and more ~ 「ますます多くの…」

ℓ.3 : **More and more** researchers are concluding that the right foods will not only prevent disease but, in some cases, actually cure it as well. 「ますます多くの研究者が、適切な食物は病気を予防するだけでなく、時として、実際に病気を治すこともあるだろうと結論づけるようになってきている。」

• more and more ~ 「ますます多くの…」: 「～がますます増えてきている」という意味を表す。

Ex. **More and more** people read the article and wanted to help them. 「ますます多くの人々がその記事を読んで彼らを助けたいと思った。」

• not only A but (also) B 「A だけでなく B も」。

整理しよう! \*段落要旨・構造\*

① 「薬」の新しい考え方

(以前) 薬とは錠剤の形で飲むものだ。

◆ ℓ.2 **but** 「しかし: 逆接」

(今) 正しい食事が薬の役割を果たす。

② 新しい主張の一例 (Dr. Fuhrman の主張)

• 手術や薬品に代わるものとして、食物 [栄養] を薬として使う。

• 食物は薬よりも効率的に、病気を治すことができる。

③ 具体的な研究 (イリノイ大学の試み)

◆ ℓ.12 **Some** ~ 「ある～は: 列挙・追加」

• ファーマンの考え方を極端と考える人もいる。

◆ ℓ.13 **but** 「しかし: 逆接」

• イリノイ大学の研究者たちは、病気と闘い、健康を促すことのできる食品の研究を行っている: 大豆

背景知識

● 病気予防としての食事 — アメリカのマクガバン・レポート

本文では、人間の健康に関する食事の重要な役割がアメリカで注目されていることが触れられていた。なぜ、アメリカではこのように食事に注目するようになったのだろうか。それは、1970年代頃、心臓病やがん等によって医療費が高騰し、財政が逼迫したことから危機感が生じ、上院の調査委員会のレポートで食生活改善が挙げられたことにもよる。このレポートはマクガバン・レポートと呼ばれ、医学的に見て、現代人の食事が、がん、心臓病、糖尿病に関連していることに言及している。

このマクガバン・レポートを受けて、食生活改善のための食事目標が提示された。各栄養素の摂取目標の数値は、おおまかに言って、脂肪30%、タンパク質12%、炭水化物58%という内訳である。そしてこれをアメリカ国民が実践できるようにしようと、1980年に米国農務省 (USDA) と米国保健福祉省 (HHS) が共同して「栄養とあなたの健康 (Nutrition and Your Health) — アメリカ人のための食生活指針」というパンフレットを作成した (以後5年ごとにパンフレットを改訂)。そのパンフレットには、フード・ガイド・ピラミッドという理想的な食事バランスをビジュアル化したものが登場するようになった。1995年版の食生活指針で見ると、一日の食事の比率は穀物が6~11、果物が2~4、野菜が3~5、肉・魚が2~3、乳製品が2~3となっており、肉類や脂肪の摂取を抑えるべきだというメッセージが伝わってくる。もともとこのピラミッドでは上の比率を万人の理想型としていたが、2005年の第6版からは一人一人の生活スタイルに応じ、食事・運動のバランスが計算可能なモデルへと進化している。

【深めたい人に】: 田中平三、坂本元子編、独立行政法人国立健康・栄養研究所監修『食生活指針』(第一出版、2002年)、全国食糧振興会『世界各国の食生活指針④アメリカ・食べることってなあに?』(農山漁村文化協会、1986年)