

## 1

## What is intermittent fasting?

## 断続的断食とは何か？

01

- ① New diets come and go, but a style of eating called “intermittent fasting” has been around for some time now. It became popular after Michael Mosley, a British doctor, wrote a best-selling book in 2012. Intermittent fasting involves switching between periods of eating normally and fasting (or not eating). It’s perhaps <sup>(あ)</sup> [ ] a life-style choice than a diet, as it doesn’t tell you what foods to eat — it tells you when to eat.
- ② The two most common approaches are daily and <sup>(い)</sup> [ ]: “16:8” is popular for the daily approach. This means you fast for 16 hours each day, and eat during the remaining eight hours. People who prefer the weekly approach generally use “5:2,” which Mosley wrote about. <sup>(う)</sup> You eat regular meals for five days; for the next two days you limit your food intake to around 600 to 800 calories.
- ③ Many of us grew up hearing “Eat three regular meals” or “Start your day with a good breakfast.” Intermittent fasting <sup>(え)</sup> [ ] seem to go against traditional ideas about healthy eating. However, humans have actually been fasting for thousands of years. Our ancient ancestors couldn’t always find food, so on some days they didn’t eat. Many major religions have also used fasting as a spiritual practice.
- ④ People today eat more food than ever. A report from the United States in 2017 found that the average person was eating 24% more calories than in 1961! We can now buy food at any time of the day, and we stay up late eating snacks while using social media. All this makes it challenging to keep calorie count down.
- ⑤ <sup>(お)</sup> I tried the 5:2 approach to intermittent fasting some years ago and I found it quite easy to follow. I gradually lost several kilograms over about six months, and successfully maintained my new weight after stopping the 5:2.
- ⑥ When my children were growing up, we always ate dinner by 7 p.m. Now my children are young adults, however, I can eat when it suits me. I realized I don’t feel hungry in the morning. On the other hand, I’m a night owl and go to bed late. Most days, I eat my first meal around 1 to 2 p.m. and then have dinner around 11 p.m., so it is similar to the daily intermittent fasting approach.
- ⑦ Krista Varady, a professor <sup>(か)</sup> [ ] the University of Chicago, has researched various styles of eating, including intermittent fasting. “I don’t think there’s one diet that

is better for everyone. The most important thing is finding something that fits into your lifestyle,” Varady says. I think most of us can agree with this.

- ⑧ (ハ) Please note that intermittent fasting isn't recommended for those under 18, pregnant and nursing women, or people with certain health conditions. As with any diet, consult with your doctor before (オ) [start / starting / to start].

(July 8, 2022 | Louise George Kittaka - The Japan Times alpha)

intermittent 断続的な / approach 方法 / remaining 残りの / ancestor 先祖 / than ever これまでになく、これまで以上に / stay up late 夜遅くまで起きている / fit into one's lifestyle 自らのライフスタイルに合う

## Vocabulary Check

定義欄から適切なものを選んで単語の意味・内容を確認しておきましょう。

### [単語]

1. around    2. fasting    3. normally    4. intake    5. challenging  
6. suit    7. a night owl    8. nutrition    9. nursing    10. consult with

### [定義欄]

- a. the study of diet and health  
b. a person who prefers to be awake and active at night  
c. very popular  
d. the act of taking something into one's body  
e. the act of not eating for some time  
f. to seek advice or information from an expert  
g. naturally; in a usual way  
h. to satisfy someone; to be fitted for someone  
i. very difficult; requiring effort but worth doing  
j. feeding at the breast

## Stream of the Article

この英文全体を読むと以下のような構成になります。記号 (a) から (e) までの内容を記述して、この構成分析を完成させてください。

1. ダイエットの世界はめまぐるしく変化しているが、最近は「断続的断食」が流行している。これは何を食べるかより、(a ) が重要な新しい方式である。
2. これには2つの一般的な方法があり、毎日の方法と毎週の方法である。前者は、毎日16時間断食し、残りの8時間のうちに食べる方式、後者は、(b ) という方式である。
3. 断続的断食は伝統的な健康食の考えに反するように思われるが、過去の人たちは常に食べ物があつたわけではなく、また、多くの主要な (c ) では断食を修行に取り入れている。
4. 現代は、過去に比べて食べる量が増えていたり、また、(d ) するので、摂取カロリーを下げるのは難しい。
5. 筆者は、後者の断食をかつてしていたが、現在は、前者のものに近い。いずれにせよ、万人によいダイエットはない、自分に合ったダイエットを見つけること。また、この断続的断食は、18歳以下、妊娠中の女性と (e )、あるいは健康状態が悪い人たちにはお勧めできない。

## Interpretation and Translation 英→日

1. ②パラグラフの下線部 (イ) の意味を日本語で表してください。

---

---

2. ⑤パラグラフの下線部 (ロ) の意味を日本語で表してください。

---

---

3. ⑧パラグラフの下線部 (ハ) の意味を日本語で表してください。

---

---

## 表現の泉

## 「〇〇学」の英語

第7パラグラフに nutrition (栄養学) が出てきますが、通例、学問名は logy で終わる単語であることが多く、ics や try で終わるものも見られます。

geography (地理学)、geology (地質学)、geometry (幾何学)

biology (生物学)、physics (物理学)、chemistry (化学)

sociology (社会学)、economics (経済学)、linguistics (言語学)

archaeology (考古学)、anthropology (人類学)

otorhinolaryngology (耳鼻咽喉科学)、pediatrics (小児科学)

astrology は過去において「星の学問」でしたが、現在では「占星術」を表し、「天文学」は astronomy となります。

医学の分野の学問名は難しく、日本語では「鳥類学」「魚類学」「蜘蛛学」など漢字で意味がすぐわかるものも、英語では一気に難しくなります。

鳥類学→ ornithology、魚類学→ ichthyology、蜘蛛学→ arachnology

## Grammar and Comprehension

1. (あ) の [     ] に入る単語を選んでください。  
(A) much (B) more (C) most
2. (い) の [     ] に入れるのに最も適切な単語を選んでください。  
(A) week (B) weekly (C) every week
3. (う) の [     ] に入れるのに最も適切な単語を選んでください。  
(A) possible (B) possibly (C) ought (D) might
4. (え) の [     ] に当てはまる語句を選んでください。  
(A) at nutrition of (B) of nutrition at  
(C) with nutrition at (D) of nutrition with
5. (お) の [     ] の語 (句) のうち最も適切なものを選んでください。  
[                     ]

受け身の奥深さ

第8パラグラフに“... isn't recommended ...”という受け身の形が出てきますが、すべてのSVOの構造において、目的語に意味的な影響がない限り、受け身にはできません。

例1：I have a book. →× A book is had by me. (×本が私によって持たれている)

「私が本を持っている」ということが、「本」に影響を与えないからです。一方、次の受け身が可能なのは、目的語のcakeがなくなるという大きな影響を受けるからです。

例2：She ate the cake. →○ The cake was eaten by her.

このことは、〈動詞＋前置詞句〉の構造にも当てはまります。

例3：○ The matter was gone into by the scientist.

この文がOKである理由：その件は調べられることにより明らかになる。

× The room was gone into by John.

この文が不可である理由：人によって入られたぐらいで部屋は変化しない。

例4：○ The chair was sat on by Einstein.

× The chair was sat on by me.

例4では、前者のchairは付加価値がつくので、受け身が可能なのです。

Interpretation and Composition  日→英

次の日本語を英語に訳してください。

1. 彼女はまるで友達みんなが彼女に逆らっているように感じました。

**ヒント** ～に逆らっている go against ～／まるで～のように感じる feel as if ～

---



---



---

2. 神道と仏教はいろんな点で似ていると思われます。たとえば、両宗教は多神教的であると言えます。

**ヒント** ～に似ている similar to ～／いろんな点で in many ways / 多神教的である polytheistic

---



---



---

## 深掘りの視点

## 断食と宗教

断食とは、一定の期間、自主的に飲食行為をしないことです。医療において検査前の数時間の絶食が必要であるほか、精神保健上の効果（脳内のケトン体の増加による気分の改善・抑うつ）、肥満の解消、デトックス効果などがあると指摘されています。

断食は、様々な宗教で取り入れられています。紀元前のころから、宗教者の習慣として、『聖書』、『ウパニシャッド』、『クルアーン』（＝コーラン）などで言及されています。

イスラムにおいては、ラマダン（イスラム暦第9月）にて行われる断食が著名ですが、ユダヤ教やキリスト教にも定期的な断食があります。

ユダヤ教では年6回の断食があり、食べ物と水を断ちますが、薬を飲んだり、食べ物のおいを嗅いだり、歯を磨くことさえも禁止されています。

キリスト教のいくつかの宗派では、四旬節（復活祭の40日前の水曜日 [=灰の水曜日] から復活祭の前日 [=聖土曜日] までの期間）に断食（飲食の節制と祝宴の自粛）が行われます。

仏教では、「断食は苦行で中道に反する」として推奨されませんが、上座部仏教では正午の食事以降は食事をとりません。これは断食とされず、瞑想を補助する修行の一形態とされています。大乘仏教も、断食は重視しませんが肉食は避けますので、肉を食べない精進料理が編み出されました。