

解答

1. C 2. A 3. B 4. C 5. A

解説

文章を読んで、それぞれ最も適した選択肢を選びなさい。

1.

次のうち、ベジタリアンになる理由として挙げられていないのはどれか。

- A. もっと健康になりたい人がいる。
 B. 貧しすぎて肉を買えない人がいる。
 C. 抗生物質やホルモン剤を効率よく摂取したい人がいる。
 D. 動物に残酷なことをしたくない人がいる。

論理 POINT ① 複数名詞は抽象の目印

複数名詞は抽象表現の目印になることがあります。特に、段落1行目の後半によく登場するので、覚えておきましょう。この抽象表現に気付くと、後ろに具体例が続くとわかるので、「例えば」という言葉を補って、見えない文のつながりを見抜きます。

本問では、第1段落第1文の many reasons に着目する。「多くの理由」と言われて、「多くの理由とは何だろう？」と反応する。後ろから、その具体例が始まる。following の後ろのコロン (:) を「例えば」と読み換えると、抽象と具体のつながりに気付く。

論理 POINT ② 3つ以上の並列は具体例の目印

英語では、3つ以上の情報が並列されていると、具体例の目印になります。情報の並列が始まる前に、「例えば」と補って、見えない文のつながりを見抜きましょう。

本問では、第1段落第1文後半から、health, religious convictions, concerns ~, or a desire to ~ と4つの名詞が並列されているので、具体例の目印になる。その4つは前の many reasons の具体例と理解すると、文と文のつながりが完璧に見えてくる。要は、「人がベジタリアンになる多くの理由」が抽象表現で、その具体例が「健康、宗教上の信念、また、動物福祉や家畜への抗生物質、ホルモン剤の使用に対する懸念、過度な環境資源の利用を避ける方法で食事をしたいと望むこと」になる。

上記の説明より、第1段落第1文で、health 「健康」、concerns about animal welfare 「動物福祉に対する懸念」が挙げられているので、AとDを正解の候補から外す。ちなみに、「動物福祉」とは、人間が動物に対して与えるマイナスを最小限に抑えて、動物の幸福を実現する考えのことをいう。

さらに、第1段落第2文 Some people follow a largely vegetarian diet because they can't afford to eat meat. 「肉を食べる経済的余裕がないから、大部分をベジタリアン食にする人もいる」より、Bも正解の候補から外す。

よって、Cが正解になる。第1段落第1文に concerns about animal welfare or the use of antibiotics and hormones in farm animals 「動物福祉や家畜への抗生物質、ホルモン剤の使用に対する懸念」とあり、これは抗生物質やホルモン剤という健康によくない物質を避けたいという内容で、Cと反するのでCが正解になる。このように、NOT問題は消去法で解くことを覚えておく。

解法 POINT ② NOT問題は消去法で

1のようなNOT問題は、選択肢を1つずつ本文と照らし合わせて、消去法で残った選択肢が正解となります。

2.

次のうち、この文章での世論調査による報告はどれか。

- A. アメリカで多様な種類のベジタリアン食を実践する人の数
- B. 人がベジタリアンになる理由
- C. ベジタリアン食の健康上のメリットに関する統計上の情報
- D. ベジタリアンリソースグループが菜食主義を広めるためにどんな貢献をしたか

poll「世論調査」は使用頻度がさほど高くない単語なので、スキミングの対象となり、本文の第2段落第1文の該当箇所が容易に見えてくる。同段落にpoll「世論調査」の報告内容が記載されており、同段落第1文 **Approximately six to eight million adults in the United States eat no meat, fish, or poultry** 「アメリカではおよそ600万～800万人の成人が、肉、魚、^{かぎんるい}家禽類を食べない」、同段落第2文 **Several million more have eliminated red meat but still eat chicken or fish.** 「さらに数百万人が赤身の肉を避けるが、鶏肉や魚は食べる」、同段落第3文 **About two million have become vegans** 「およそ200万人がビーガンだ」から、Aが正解。

ちなみに、ビーガンとは乳製品や卵すら食べない厳格なベジタリアンのことで、家禽類とは卵などの目的で家で飼うニワトリなどを指す。

3.

第3段落は何を示しているか。

- A. 人はベジタリアン食が大きな栄養上のメリットがある可能性を昔から信じてきた。
- B. ベジタリアン食は、**栄養が適切である限り、有益になりうる。**
- C. ベジタリアン食は、すべての病気を予防できるが、一部の病気は治すことができない。
- D. ビーガン食は、最近栄養に欠陥があると認識されている。

論理 POINT 6 時の対比

英語では「昔は～だったが、今は…」という時の対比は、頻出の論理展開です。以下に時の対比の目印になる表現を紹介します。

used to do 「以前は～だった(今は違う)」 / **in the past** 「その昔」
~ ago 「～前」 / **traditionally** 「従来は」 / **now** 「今は」
nowadays 「今日は(昔と違って)」

本問では、第3段落第1文の **Traditionally** に着目する。「従来は」と言われて、「では今はどうなのか？」と反応する。同じ文の後半にある **but in recent years** で時の対比に気付く。本文では「昔は菜食主義の研究は栄養不足の可能性に焦点が当てられてきたが、近年は肉食を避ける健康上のメリットを確認している」という内容。ちなみに、次の文の **Nowadays** も時の対比を表す単語で、「昔と違って今日は」というニュアンスが込められている。

上記の時の対比に気付くと、第3段落第3文 “**appropriately planned vegetarian diets, including ~, are healthy, nutritionally adequate** 「(~を含めて)きちんと計画されたベジタリアン食は、健康的で栄養面も適切」から、Bが正解かつDは不適。不正解の選択肢を見ていくと、Aは **have always believed** 「昔から信じてきた」から、不適。**always** は言い過ぎで、誤りの選択肢を作るのによく使われる。

Cは、**can prevent all illnesses** 「すべての病気を予防できる」が言い過ぎで、第3段落最終文 **the prevention and treatment of certain diseases** 「一定の病気の予防や治療」に反するので、不適。**all** も言い過ぎで、誤りの選択肢を作るのによく使われる。

この文章によると、「きちんと計画されたベジタリアン食」に関する次の説明のうち正しいのはどれか。

- A. 植物性食品にこだわる限り、体重が増える可能性は低い。
- B. ソーダ、チーズピザ、そしてキャンディは肉が入っていないので、健康に悪くない。
- C. **自分がどんな種類の油や脂肪を摂取しているかに注意すべきだ。**
- D. 食料を選ぶとき、カロリーではなくて、栄養価にのみ注意すべきだ。

第4段落第5文 **It's also vital to replace some harmful types of fats with good fats, such as those found in nuts and olive oil.** 「また、いくつかの有害な脂肪をナッツやオリーブオイルに含まれる良質な脂肪に換えることもきわめて重要だ」から、Cが正解。

不正解の選択肢を見ていくと、同段落第6文 **And always keep in mind that if you eat too many calories, even from nutritious, low-fat, plant-based foods, you'll gain weight.** 「そして、もし栄養のある低脂肪の植物性食品でも、カロリーをとりすぎたら、体重が増えると、常に心に留めておくこと」より、Aは不適。

同段落第3文 **A diet of soda, cheese pizza, and candy, after all, is technically "vegetarian."** 「ソーダ、チーズピザ、キャンディのような食事は、結局定義上は、『ベジタリアン食』となってしまう」は、3つの情報が並列されていることから、具体例の目印になる。前文の「ベジタリアンになることが必ずしも健康にいいわけではない」の具体例なので、Bは不適。Dは本文に記述なし。**only** は言い過ぎで、誤りの選択肢によく使われることに注意する。

この文章によると、次の説明のうち正しいのはどれか。

- A. **菜食主義が人気の理由の一部は、今はベジタリアン用の外食メニューがより豊富にあるからだ。**
- B. 肉食を避ける食文化はいまだに少数派なので、菜食主義の人気にまったく影響がない。
- C. ピーガンは新鮮な時だけ肉を食べるので、病気になる可能性が低い。
- D. 一度ベジタリアンになると、運動不足を心配しなくてもいい。

第1段落最終文 **Becoming a vegetarian has become more appealing and accessible, thanks to the all-year availability of fresh produce, more vegetarian options for eating out, and the growing influence of cultures with largely plant-based diets.** 「1年中新鮮な農作物が手に入る、外食先でより多くのベジタリアンのメニューがあること、そして、ほとんどが植物由来で作られる食文化の影響が増えているおかげで、ベジタリアンになることは、より魅力的で身近になっている」より、Aが正解。**produce** は名詞で使われると「農作物」の意味になるので注意する。

不正解の選択肢を見ていくと、上記の第1段落最終文より、もはや少数派ではないのでBは不適。Cは第2段落第3文、**~ vegans, who are people who avoid not only animal flesh ~** 「動物の肉だけでなく～も避けるピーガン」に反するので不適。ちなみにCの **fresh** 「新鮮な」と同文の **flesh** 「肉」は別の単語なので注意する。

Dは第4段落最終文 **So it's also important to practice portion control, read food labels, and engage in regular physical activity.** 「だから、食べる量をコントロールして、食品の表示を読み、定期的に体を動かすことも重要だ」に反するので不適。

People become vegetarians [for many reasons], (including the following: health, religious convictions, concerns about animal welfare or the use of antibiotics and hormones in farm animals, or a desire to eat in a way that avoids excessive use of environmental resources). Some people follow a largely vegetarian diet [because they can't afford to eat meat]. <Becoming a vegetarian> has become more appealing and accessible, [thanks to the all-year availability of fresh produce, more vegetarian options for eating out, and the growing influence of cultures with largely plant-based diets].

Approximately six to eight million adults (in the United States) eat no meat, fish, or poultry, [according to a Harris Interactive poll conducted by the Vegetarian Resource Group, a nonprofit organization that spreads information about vegetarianism]. Several million more have eliminated red meat but still eat chicken or fish. About two million have become vegans, (who are people who avoid not only animal flesh but also animal-based products such as milk, cheese, and eggs).

人は次のことを含む多くの理由でベジタリアンになる。健康、宗教上の信念、また*動物福祉や家畜への抗生物質、ホルモン剤の使用に対する懸念、あるいは環境資源の過度の使用を避ける方法で食事をしたいという願いなどだ。肉を食べる経済的余裕がないという理由で、大部分をベジタリアン食にする人もいる。一年中新鮮な農作物が手に入る、外食先でより多くのベジタリアンのメニューがあること、そして、ほとんどが植物由来の食文化の影響が増えているおかげで、ベジタリアンになることは、より魅力的で身近になっている。

菜食主義に関する情報を広めているNPO法人のベジタリアンリソースグループが行ったハリスインタラクティブ世論調査によると、アメリカではおよそ600万~800万人の成人が、肉、魚、*家禽類を食べない。さらに数百万人は赤身の肉を避けるが、鶏肉や魚は食べる。およそ200万人が動物の肉だけでなく、牛乳、チーズ、卵のような動物性食品を避けるビーガンだ。

*「動物福祉」とは、人間が動物に対して与えるマイナスを最小限にすることで、動物の幸福を実現する考えのことをいう。

*「家禽類」とは、肉や卵などをとる目的で、家で飼うニワトリなどの鳥類のこと。

語彙リスト

reason	名 理由	accessible	形 近づきやすい
including	前 ~を含んで	thanks to	熟 ~のおかげで
following	名 次のもの	availability	名 手に入ること
religious	形 宗教の	produce	名 農作物
conviction	名 信念	option	名 選択肢
concern	名 心配	influence	名 影響
welfare	名 福祉	approximately	副 およそ
antibiotics	名 抗生物質	million	形 百万の
hormone	名 ホルモン	poultry	名 家禽類
desire	名 望み	according to	熟 ~によると
avoid	動 避ける	poll	名 世論調査
excessive	形 過度の	organization	名 組織
environmental	形 環境の	spread	動 広める
resource	名 資源	eliminate	動 削除する
diet	名 食事	flesh	名 肉
can't afford to do	熟 ~する余裕がない	product	名 製品
appealing	形 魅力的な	such as	熟 ~のような

1 環境
2 社会
3 環境
4 健康
5 テクノロジー
6 医学
7 環境
8 テクノロジー
9 教育
10 社会

Traditionally, research (into vegetarianism) focused mainly on potential nutritional deficiencies, but [in recent years], studies are confirming the health benefits (of meat-free eating). Nowadays, plant-based eating is recognized [as not only nutritionally sufficient but also as a way to reduce the risk for many chronic illnesses]. [According to the American Dietetic Association], "appropriately planned vegetarian diets, (including total vegetarian or vegan diets), are healthy, nutritionally adequate, and may provide health benefits [in the prevention and treatment of certain diseases]."

従来から、菜食主義に関する研究は、主に栄養不足の可能性に焦点が当てられてきたが、近年、研究によって、肉を食べないこと健康上のメリットが確認されつつある。今日では、植物性食品が中心の食事をすることは、栄養面でも十分であるだけでなく、多くの*慢性的な病気のリスクを減らす方法として認識されている。米国栄養士協会によると、「完全なベジタリアンであるビーガン食も含めて、きちんと計画されたベジタリアン食は、健康的で栄養面も適切で、一定の病気の予防や治療において、健康面のメリットをもたらしてくれるかもしれない」とのことだ。

*「慢性的」とは、症状が長引いて治りにくい病気の性質のことをいう。

語彙リスト

traditionally	副 従来は	chronic	形 慢性的な
focus on	熟 主に焦点を当てる	illness	名 病気
potential	形 可能性のある	association	名 協会
nutritional	形 栄養の	appropriately	副 適切に
deficiency	名 欠陥	adequate	形 適切な
confirm	動 確認する	provide	動 供給する
recognize	動 認識する	prevention	名 予防
not only A but also B	熟 AだけでなくBも	treatment	名 治療
reduce	動 減らす		

1 環境
2 社会
3 環境
4 健康
5 テクノロジー
6 医学
7 環境
8 テクノロジー
9 教育
10 社会

“Appropriately planned” is the key term. [Unless you follow recommended guidelines on nutrition, fat consumption, and weight control], <becoming a vegetarian> won't necessarily be good for you. A diet (of soda, cheese pizza, and candy), after all, is technically “vegetarian.” [For health], it's important (to make sure that you eat a wide variety of fruits, vegetables, and whole grains).

It's also vital <to replace some harmful types of fats with good fats, such as those found in nuts and olive oil>. And always keep in mind <that if you eat too many calories, even from nutritious, low-fat, plant-based foods, you'll gain weight>. So it's also important <to practice portion control, read food labels, and engage in regular physical activity>.

「きちんと計画された」というのが重要な条件だ。栄養、脂肪の摂取、そして体重管理の推奨されているガイドラインに従わない限り、ベジタリアンになることは、必ずしもよいわけではないだろう。ソーダ、チーズピザ、キャンディのような食事は、結局定義上は、「ベジタリアン食」である。健康のためには、多様な果物、野菜、*全粒穀物を食べるように気付けることが重要だ。また、いくつかの有害な脂肪をナッツやオリーブオイルに含まれる良質の脂肪に置き換えることもきわめて重要だ。そして、もし栄養のある低脂肪の植物性食品でも、カロリーをとりすぎれば、体重が増えると常に心に留めておくこと。だから、食べる量をコントロールして、食品の表示を読み、定期的に体を動かすことも重要だ。

*「全粒穀物」は、人間が主食にする小麦などを粉にする際、表皮などを取り除かずにつつたもので、栄養価が高いことで知られている。

語彙リスト

<input type="checkbox"/> key	形 重要な	<input type="checkbox"/> replace A with B	動 AをBと取りかえる
<input type="checkbox"/> term	名 条件	<input type="checkbox"/> harmful	形 有害な
<input type="checkbox"/> unless	接 ~しない限り	<input type="checkbox"/> keep in mind	熟 ~を心に留める
<input type="checkbox"/> recommend	動 推奨する	<input type="checkbox"/> gain weight	熟 体重が増える
<input type="checkbox"/> guideline	名 指針	<input type="checkbox"/> practice	動 実践する
<input type="checkbox"/> consumption	名 消費	<input type="checkbox"/> portion	名 料理の量
<input type="checkbox"/> after all	熟 結局	<input type="checkbox"/> label	名 表示
<input type="checkbox"/> technically	副 厳密には	<input type="checkbox"/> engage in	熟 従事する
<input type="checkbox"/> make sure that ~	熟 ~するように注意する	<input type="checkbox"/> regular	形 定期的な
<input type="checkbox"/> grain	名 穀物	<input type="checkbox"/> physical activity	名 身体活動
<input type="checkbox"/> vital	形 きわめて重要な		

1 環境
2 社会
3 環境
4 健康
5 テクノロジー
6 医学
7 環境
8 テクノロジー
9 教育
10 社会