

GP1 Reading & Speaking Practice Lesson #10

Story

Sleeping It Off

Researchers at the University of Chicago believe a **good night's sleep** may be as important as exercise and diet. They found that a lack of sleep can **lead to increased** body weight. This happens because sleep controls a **hormone** that tells the brain when the

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.
restricted subjects showed changes. Such changes did not **occur** when they were shown fruits or vegetables. Researcher Marie-Pierre St. Onge believes this might be occurring because **junk food** can provide them with a quick **burst** of energy.

Vocabulary

good night's sleep

lead to

hormone

separate

24 **St. (Saint)**

sleep-restricted

25 **desire**

be shown

26 **occur**

burst

27 ByGoogle おやすみなさい,引き起こす,ホルモン,分ける,St. (セイント),

28 睡眠制限,欲望,示される,発生する,破裂する

29 Questions & Sample Answers

30 1) What do University of Chicago researchers believe

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

38 *unhealthy foods.*

39 **4) For what kind of foods did the brains of sleep-**
40 **restricted patients show changes for?**

41 *They showed changes for unhealthy foods like*
42 *doughnuts and hamburgers but not fruits or*
43 *vegetables.*
44

45 5) What does Researcher Marie-Pierre St. Onge
46 believe?

47 *She believes sleep-deprived people may desire junk*
48 *food because it can give them a boost of energy.*

49 6) Do you think you get enough sleep?

50 *No, I don't. I often don't get more than 5 hours of sleep*
51 *a night.*

52 7) Do you spend a lot of time worrying about your

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

61 *be active during the day, we should be able to sleep*
62 *better.*

63 10) What lesson can we learn from this story?

64 *Sleep is very important for our brains and bodies, we*
65 *should not skip out on sleep because we think there are*
66 *better uses for our time.*

※以下 Google 翻訳を使用しております。参考までにご利用ください。

Story：スリーピング・イット・オフ

シカゴ大学の研究者は、ぐっすり眠ることは運動や食事と同じくらい重要であると考えています。彼らは、睡眠不足が体重増加につながる可能性があることを発見しました。これは、睡眠が、胃が十分な食物を摂取したことを脳に伝えるホルモンを制御するために起こります。睡眠時間が少ない人は、そのホルモンの減少を経験し、空腹感をより長く感じました。

ニューヨーク市のセント ルーク病院で行われた別の研究では、睡眠不足の患者は、不健康な食べ物を欲していることが示唆されました。ドーナツやハ

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

彼らは、睡眠不足が体重増加につながる可能性があることを発見しました。

2) 睡眠はどのように体重増加につながりますか？

睡眠時間が短い人は、十分な食物を摂取したことを脳に伝えるホルモンが減少しています。

3) 聖路加病院での研究は何を示唆していましたか？

睡眠制限のある患者は、不健康な食べ物も欲していることが示唆されました。

91 4) 睡眠制限患者の脳は、どのような食品に対して変化を示しましたか？

92 ドーナツやハンバーガーなどの不健康な食品では変化が見られましたが、
93 果物や野菜では変化が見られませんでした。

94 5) マリー・ピエール・サン・オンジュ研究員は何を信じていますか？

95 彼女は、睡眠不足の人がジャンクフードを欲しがるのは、エネルギーを高
96 めることができるからだと考えています。

97 6) 十分な睡眠が取れていると思いますか？

98 いいえ、私はしません。毎晩5時間以上眠れないこともよくあります。

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

105 就寝時間をしっかりと決めて、日中はしっかり活動するようにすれば、ぐ
106 っすり眠れるはずです。

107 10) この話から何を学べますか？

108 睡眠は私たちの脳と体にとって非常に重要です。時間のより良い使い方が
109 あると考えているため、睡眠をスキップするべきではありません。

110