

고급프리토킹

1. ダイエット

良子：お母さん、私明日からダイエットするの。お弁当いらないから。

母：はあ？ あんた、ちっとも太ってないじゃない。

良子：太ってるよ。こんなブヨブヨの腕じや、キャミも着れないし。

母：バカなこと、言っているんじゃないの。育ち盛りなんだから、

三食きっちり食べて運動すればいいのよ。

良子：そんなんじゃダメなの！ 「ビール酵母ダイエット」で10キロ落とすんだから！

母：中学生がビール？。

良子：え！ 母さん知らないの？ ヨーグルトにさ、粉末のビール酵母を入れて食べると満腹感があつてやせられるんだって。

母：無理なダイエットなんかすると、過食症と拒食症を繰り返すようになったり、リバウンドに苦しんだりして、あとが地獄なんだからね。

良子：私は意志が強いからリバウンドなんか関係ないもん。

母：あっそ。じゃ、買ってきていたケーキ、お母さんがもらっとくわ。

良子：え……？ だ、だから、明日から始めるんだってば！

【단어】 ちっとも 조금도 きっちり^꼭 繰り返す 반복하다 ブヨブヨ 포동 포동

こうぼ 酵母 효모 ふんまつ 粉末 분말 じごく 地獄 지옥 りばうんど リバウンド 반동, 요요현상

| | | |
|----------------------|----------------|------------------|
| キャミ (キャミソール) 캐미솔 | いし 意思 의지 | まんぷくかん 満腹感 포만감 |
| き 着れる (着られる) 입을 수 있다 | そだ ざか 育ち盛り 성장기 | かしょくしょう 過食症 과식증 |
| ～ってば ~라니까 | さんしょく 三食 세끼 식사 | きょしょくしょう 拒食症 거식증 |

自由会話1 プリ토킹1

1. ダイエットの経験がありますか。ある人は自分の経験について話してみましょう。
2. ダイエットを始める動機ややめる動機としては、どのような考えがあるでしょうか。
3. ダイエットにはどんな方法がありますか。ダイエット食品やエステも含め、知っていることについて話してみましょう。
4. あなたの大切な人（家族・恋人・親友など）が無理なダイエットをしていたら、どのようにアドバイスしますか。
5. 「育ち盛りなんだから、三食きっちり食べて運動すればいいのよ」
というお母さんの言葉についてどう思いますか。

관련어휘【아래단어를 이용하여 문장으로 말을 해보세요.】

スタイル

プロポーション 프로포션, 몹매의 균형

たいしつかいぜん 体質改善

エクササイズ 운동

ふと
太もも 허벅지

せい肉 군살

うお きんぐ ウォーキング 워킹

すとれっち
ストレッチ

じてんしゃ
自 転 車

しょくじりょうほう 食 餌 療 法

しょくじせいけん 食事制限

もくひょうたいじゅう 目標体重 목표 체중

ひまんど
肥満度

たいしほうりつ
体脂肪率 체지방률

しほうきゅういん 脂肪吸引 지방흡인

しょくもつせんい 食 物 繊 維

げんりょう
減量