

1

最近、アメリカでは低炭水化物ダイエットが人気になっている。そのダイエット法の背後にある理論は、肥満の人は炭水化物を食べ過ぎている、というものである。私たちの体はエネルギーを得るために脂肪と炭水化物の両方を燃やすが、炭水化物の方が先に使われる。急激に炭水化物を減らし、たんぱく質と脂肪をより食べることによって、私たちの体は、蓄積された体脂肪をより効率的に燃やし、自然に体重を減らしていく。

2

ウィルバート・ミンジャがしゃべると、みんな聞く。彼はキリマンジャロ山の南斜面、標高1700メートルにある、タンザニアのある村に住んでいて、彼の周りにいる人たちは彼のことをムジーと呼ぶ。「賢人」という意味のスワヒリ語だ。彼は自分がどんなに心配しているかについて話す。天候はひどく良くないと彼は言う。「雨は降るべきでないときに降り、降るべき時に降らない。」彼は、昔、新たにやってきた人たちがどんなふうにもその斜面に暮らすようになったのかを思い出す。彼らは豊かな土壌と豊富で新鮮な水に惹きつけられたのだ。(だが、)今では彼らは農地を捨てつつある。

まちがえてしまった問題は、2月の週末オンライン講座で復習しよう！