

## 2020 東京医科歯科大学【英語】解答例

- 1) *involvement* d) *aspect* c) *Meanwhile* a) *outcomes* e)  
refuting b) *potentially* e) *disrupted* d) *vulnerable* e)  
*comparable* a) *conflicting* d)
- 2) 1) breakfast  
2) breakfast and obesity  
3) the researchers  
4) breakfast  
5) eat sugary foods
- 3) 1) T 2) F 3) F 4) F 5) T 6) F 7) T 8) F 9) T 10) T  
11) T 12) F 13) T 14) T 15) T 16) F 17) F 18) F 19) T  
20) F 21) T 22) T 23) T 24) F
- 4) 1) The study found that it wasn't having or skipping breakfast but rather the change in their regular routines that caused weight loss. (22 words)  
2) Fredrik Karpe argues that rather than breakfast being dangerous, it acts as an initial trigger to jumpstart the body's metabolism. (20 words)  
3) Cereal and porridge may be good because the former is rich in vitamins, and the latter can milden the rise in one's blood sugar level. (25 words)

## 2020 東京医科歯科大学【英語】解答例

- 5 (ア) しかし、その研究は小規模であるため、長期的に見てその利点がどうなるかについてはより多くの調査が必要である。
- (イ) 結局のところ、どれか1食を強調しすぎるのではなく、1日かけてどのように食事をとるかに着目することを心に留めておくのが重要であろう。

- 6 一般に朝食をとることは健康に好影響を及ぼすとされているが、朝食自体が要因ではないとする研究がある。ある研究では、朝食をとらなくなることも含めた生活習慣の変化が**体重**減少に寄与することが示唆され、また朝食をとらない人が不健康な傾向があるのは、栄養や健康に関する知識が少ないためだと考える研究者もいる。加えて、朝食よりも**夕食**の時間の方が重要だという見解もある。夕食の時間が遅くなると体内時計に狂いが生じ、血糖値や血圧が上昇すると考えられている。さらに、朝食をとらない方がよいという見解もある。一時的な断食の効果を測る実験では、夜間から朝にかけて食事をしない方が血圧の低下につながるという結果が得られた。その他、朝食はコルチゾール値を上昇させ、2型糖尿病のリスクを高めるとする研究や、朝食によく食べられるシリアルに多量の**糖分**が含まれることを指摘する調査など、様々な朝食の効果に関する否定的見解が存在する。(398字)