

Lesson	Section	line	Words	how to read	English translation
L1		テーマ	和食	わしょく	Japanese food
	SEC1	Talk	地域	ちいき	area
	SEC1	Talk	主食	しゅしょく	staple food
	SEC1	Talk	例	れい	example
	SEC1	Talk	麺類	めんるい	noodles
	SEC1	Talk	一汁三菜	いちじゅうさんさい	one soup and three side dishes
	SEC1	Talk	(～を) 想像する	(～を) そうぞうする	to imagine
	SEC1	1	日本食	にほんしょく	Japanese food
	SEC1	1	ブーム	ぶうむ	boom
	SEC1	1	海外	かいがい	overseas
	SEC1	2	～につれて	につれて	as ~, in proportion to~
	SEC1	2	様々 (な)	さまざま (な)	various
	SEC1	3	ニューヨーク	にゅうようく	New York
	SEC1	4	焼き鳥	やきとり	grilled chicken skewers
	SEC1	4	ラーメン	らあめん	ramen
	SEC1	5	好み	このみ	preference
	SEC1	6	カリッ (と)	かりっ (と)	crunchy/crisp sound
	SEC1	6	食感	しょっかん (食べ物)	food texture
	SEC1	6	病みつき	やみつき	addictive
	SEC1	8	ホームステイ	ほうむすてい	homestay
	SEC1	9	ホストファミリー	ほすとふぁみりい	host family
	SEC1	9	基本	きほん	basic
	SEC1	10	汁物	しるもの	soup
	SEC1	10	おかず	おかず	side dish
	SEC1	10	(～を) 組み合わせる	(～を) くみあわせる	to combine
	SEC1	10	献立	こんだて	menu
	SEC1	11	食卓	しょくたく	dining table
	SEC1	11	焼き魚	やきざかな	grilled fish
	SEC1	11	豆腐	とうふ	tofu; soybean curd
	SEC1	11	煮物	にもの	simmered/stewed dish
	SEC1	11	(～が) 並ぶ	(～が) ならぶ	to be arrayed
	SEC1	12	素朴	そぼく	simple
	SEC1	12	栄養	えいよう	nutrition
	SEC1	12	バランス	ばらんす	balance
	SEC1	12	ヘルシー (な)	へるしいな	healthy
	SEC1	13	健康的 (な)	けんこうてき (な)	healthy
	SEC1	13	体調	体調	physical condition
	SEC1	14	より	より	than
	SEC1	14	(～が) よくなる	(～が) よくなる	to get better
	SEC1	15	世代	せだい	generation
	SEC1	15	～党	～とう	person who is fond of
	SEC1	15	けど	けど	but
	SEC1	16	洋食	ようしょく	Western food
	SEC1	16	ほう	ほう	
	SEC1	17	洋風コンソメスープ	ようふうすうぶ	Western-style soup (type of clear soup)
	SEC1	17	ポテト	ぽてと	potato
	SEC1	17	漬物	つけもの	pickled vegetables
	SEC1	17	ハイブリッド (な)	はいぶりっど (な)	hybrid
	SEC1	18	組み合わせ	くみあわせ	combination

SEC1	20	健康	けんこう	health
SEC1	21	(～に) 挑戦する	(～に) ちょうせんする	to try/attempt
SEC2	テーマ	和食	わしょく	traditional Japanese food
SEC2	テーマ	食卓	しょくたく	dining table
SEC2	テーマ	姿	すがた	appearance
SEC2	テーマ	(～を) 消す	(～を) けす	to disappear
SEC2	Talk	伝統的 (な)	でんとうてき (な)	traditional
SEC2	Talk	選ぶ	えらぶ	to choose
SEC2	Talk	魅力	みりょく	charm
SEC2	Talk	(～を) 説明する	(～を) せつめいする	to explain
SEC2	Talk	キーワード	きいワード	keyword
SEC2	Talk	和食離れ	わしょくばなれ	societal shift away from washoku
SEC2	Talk	言葉	ことば	word
SEC2	Talk	(～を) 想像する	(～を) そうぞうする	to imagine
SEC2	1	挙げる	あげる	to give (an example)
SEC2	1	農林水産省	のうりんすいさんしょう	Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries
SEC2	2	ヘルシー (な)	へるしい (な)	healthy
SEC2	2	栄養バランス	えいようばらんす	nutritional balance
SEC2	3	多様 (な)	たよう (な)	diverse
SEC2	3	新鮮 (な)	しんせん (な)	fresh
SEC2	3	食材	しょくざい	ingredients
SEC2	3	(～を) 用いる	(～を) もちいる	to use
SEC2	3	食器	しょっき	tableware
SEC2	4	(～を) 通じて	(～を) つうじて	through
SEC2	4	自然	しぜん	nature
SEC2	4	変化	へんか	change
SEC2	4	楽しめる	たのしめる	to be able to enjoy
SEC2	4	伝統行事	でんとうぎょうじ	traditional event
SEC2	4	密接 (な)	みっせつ (な)	close
SEC2	5	関わり (がある)	かかわり (がある)	(to be) related to
SEC2	5	動物性脂肪分	どうぶつせいしぼうぶん	animal fat content
SEC2	6	魚介類	ぎょかいりい	seafood
SEC2	6	大豆	だいず	soybean
SEC2	6	中心	ちゅうしん	center
SEC2	6	カロリー	かりりい	calorie
SEC2	6	低め	ひくめ	on the low side
SEC2	8	納豆	なっとう	fermented soybeans
SEC2	8	発酵食品	はっこうしょくひん	fermented food
SEC2	8	細長い	ほそながい	long and narrow
SEC2	9	気候	きこう	climate
SEC2	9	地形	ちけい	terrain
SEC2	9	食材	しょくざい	food ingredients
SEC2	10	盛り付け	もりつけ	arrangement of food
SEC2	10	(～を) 感じる	(～を) かんじる	to feel
SEC2	10	加えて	くわえて	in addition
SEC2	10	お正月	おしょうがつ	the New Year's holiday
SEC2	11	代表する	だいひょうする	to represent
SEC2	11	伝統的 (な)	でんとうてき (な)	traditional
SEC2	11	行事	ぎょうじ	event

SEC2	11	文化的（な）	ぶんかてき（な）	cultural
SEC2	11	価値	かち	worth
SEC2	13	後世	こうせい	future generations
SEC2	13	ユネスコ	ゆねすこ	UNESCO
SEC2	14	無形文化遺産	むけいぶんか いさん	intangible cultural heritage
SEC2	14	（～を）登録する	（～を）とうろくする	to register
SEC2	15	（～て）久しい	（～て）ひさしい	it has been a while
SEC2	15	要因	よういん	cause
SEC2	15	家事	かじ	household chores
SEC2	15	効率化	こうりつか	optimization
SEC2	15	挙げる	あげる	to give (an example)
SEC2	16	第二次世界大戦	だいにじせかいたいせん	World War II
SEC2	16	後	ご	after
SEC2	16	事情	じじょう	situation
SEC2	16	援助物資	えんじょぶつし	relief supplies
SEC2	17	給食	きゅうしょく	school lunch
SEC2	17	大量	たいりょう	a large quantity
SEC2	17	小麦	こむぎ	wheat
SEC2	17	ミルク	みるく	milk
SEC2	17	（～を）贈る	（～を）おくる	to give/provide
SEC2	17	パン食	ぱんしょく	bread-centered diet
SEC2	17	コメ（米）	こめ	rice
SEC2	17	消費	しょうひ	consumption
SEC2	17	（～が）減少する	（～が）げんしょうする	to decline
SEC2	18	乳製品	にゅうせいひん	dairy products
SEC2	18	加工食品	かこうしょくひん	processed food
SEC2	18	摂取量	せっしゅりょう	intake
SEC2	18	さらに	さらに	moreover
SEC2	18	社会進出	しゃかいしんしゅつ	social advancement
SEC2	19	手間をかける	てまをかける	to put in a lot of time and effort
SEC2	19	人々	ひとびと	people
SEC2	19	ワンプレート	わんぷれいと	one plate
SEC2	19	（～を）出す	（～を）だす	to serve (food)
SEC2	19	洋風料理	ようふうりょうり	Western-style food
SEC2	19	（～を）好む	（～を）このむ	to prefer
SEC2	21	完全に	かんぜんに	completely
SEC2	21	姿	すがた	appearance
SEC2	21	近年	きんねん	recent years
SEC2	22	（～を）見直す	（～を）みなおす	to take another look
SEC2	22	生活	せいかつ	daily life
SEC2	22	（～を）取り入れる	（～を）とりいれる	to incorporate
SEC2	22	動き	うごき	movement
SEC2	22	簡単に	かんたんに	easily
SEC2	23	レシピ	れしぴ	recipe
SEC2	23	品数	しなかず	number of items
SEC2	23	（～を）提案する	（～を）ていあんする	to suggest/propose
SEC2	24	中華	ちゅうか	Chinese
SEC2	24	エスニック	えすにつく	ethnic
SEC2	25	玉ねぎ	たまねぎ	onion
SEC2	25	オリーブオイル	おりいぶおいる	olive oil

SEC2	25	(～を) 加える	(～を) くわえる	to add
SEC2	25	納豆	なっとう	fermented soybeans
SEC2	25	スパゲッティ	すばげってい	spaghetti
SEC2	26	トースト	とうすと	toast
SEC2	26	シンボル	しんぼる	symbol
SEC2	27	絶えず	たえず	constantly
SEC2	27	変化する	へんかする	to change