

Lesson	Section	line	Words	how to read	English translation
L8		テーマ	食	しょく	food
		テーマ	健康	けんこう	health
	SEC1	タイトル	長寿	ちょうじゅ	longevity
	SEC1	タイトル	発酵食品	はっこうしょくひん	fermented food
	SEC1	Talk	例	れい	example
	SEC1	Talk	ヨーグルト	ようぐると	yogurt
	SEC1	1	白書	はくしょ	white paper (in-depth report)
	SEC1	1	平均寿命	へいきんじゅみょう	average lifespan
	SEC1	2	女性	じょせい	female
	SEC1	2	～歳	さい	
	SEC1	2	男女とも	だんじょとも	both men and women
	SEC1	2	第1位	だいいちい	1st place
	SEC1	3	秘訣	ひけつ	secret
	SEC1	3	ヘルシー (な)	へるしい (な)	healthy
	SEC1	3	和食	わしょく	Japanese food
	SEC1	4	欠かせない	かかせない	essential
	SEC1	4	調味料	ちょうみりょう	seasoning
	SEC1	4	酢	すべて	vinegar
	SEC1	4	全て	すべて	all
	SEC1	5	微生物	びせいぶつ	microbe, microorganism
	SEC1	5	働き	はたらき	function
	SEC1	6	かつおぶし	かつおぶし	bonito flakes
	SEC1	7	干す	ほす	to dry
	SEC1	7	カツオ	かつお	bonito
	SEC1	7	(～が) 発酵する	(～が) はっこうする	to ferment
	SEC1	8	出汁	だし	Japanese soup stock
	SEC1	9	油脂	ゆし	fats and oils
	SEC1	9	分解する	ぶんかいする	to break down
	SEC1	10	スープストック	すうぶすとく	soup stock
	SEC1	10	脂肪分	しばうぶん	fat content
	SEC1	10	さらに	さらに	moreover
	SEC1	10	甘味	あまみ	sweetness
	SEC1	10	塩味	しおみ	salty taste
	SEC1	10	酸味	さんみ	sourness
	SEC1	11	苦味	にがみ	bitter taste
	SEC1	11	(～を) 加える	(～を) くわえる	to add
	SEC1	11	味覚	みかく	sense of taste
	SEC1	11	うま味	うまみ	umami (the taste of amino acids and nucleotides)
	SEC1	11	(～が) 含まれる	(～が) ふくまれる	to be included
	SEC1	14	納豆	なっとう	fermented soybeans
	SEC1	15	原料	げんりょう	ingredients
	SEC1	15	大豆	だいずみいと	soy beans
	SEC1	15	多く	おおく	a lot
	SEC1	15	たんぱく質／タンパク質	たんぱくしつ	protein

SEC1	16	豊富（な）	ほうふ（な）	abundant
SEC1	17	豆腐	とうふ	tofu
SEC1	18	ビタミン	び타민	vitamin
SEC1	18	（～を）摂る	（～を）とる	to take in
SEC1	18	腸内	ちょうない	inside the intestines
SEC1	19	免疫力	めんえきりょく	immunity
SEC1	19	（～を）高める	（～を）たかめる	to enhance
SEC1	19	効果	こうか	effect
SEC1	19	匂い	におい	smell
SEC1	19	苦手	にがて	dislike
SEC1	20	友人	ゆうじん	friend
SEC1	20	プロテイン	ぶろていん	protein
SEC1	21	デリシャス	でりしゃす	delicious
SEC2	タイトル	食	しょく	food
SEC2	タイトル	もどき料理	もどきりょうり	mock food
SEC2	Talk	大豆	だいず	soy beans
SEC2	Talk	加工食品	かこうしょくひん	processed food
SEC2	Talk	大豆ミート	だいずみーと	soy meat
SEC2	Talk	ソイミート	そいみーと	soy meat
SEC2	1	和食	わしょく	Japanese food
SEC2	1	健康	けんこう	health
SEC2	1	発酵食品	はっこうしょくひん	fermented food
SEC2	1	とともに	とともに	with
SEC2	1	植物性	しょくぶつせい	plant-based
SEC2	1	由来	ゆらい	origin
SEC2	1	たんぱく質	たんぱくしつ	protein
SEC2	2	（～を）含む	（～を）ふくむ	to include
SEC2	2	食品	しょくひん	food
SEC2	2	豊富	ほうふ	abundant
SEC2	2	取り入れる	とりいれる	to incorporate
SEC2	3	仏教	ぶっきょう	Buddhism
SEC2	3	僧侶	そうりょ	monk
SEC2	3	修行	しゅぎょう	ascetic training
SEC2	3	（～を）食す	（～を）しょくす	to eat
SEC2	3	精進料理	しょうじんりょうり	vegetarian food
SEC2	4	豆	まめ	beans
SEC2	4	穀類	こくろい	grain
SEC2	4	（～を）工夫する	（～を）くふうする	to devise
SEC2	4	調理する	ちょうりする	to cook
SEC2	5	高たんぱく質	こうたんぱくしつ	high in protein
SEC2	5	低カロリー	ていかりりい	low calorie
SEC2	6	見た目	みため	apperance
SEC2	6	食感	しょっかん	food texture
SEC2	6	（～を）似せる	（～を）にせる	to imitate
SEC2	7	健康志向	けんこうしこう	health-conscious
SEC2	7	関心	かんしん	interest

SEC2	9	(～を) 加工する	(～を) かこうする	to process
SEC2	9	見せかける	みせかける	to make it appear as if, to disguise
SEC2	11	食生活	しょくせいかつ	dietary habits
SEC2	11	欠かせる	かかせる	lack
SEC2	11	代替食品	だいたいしょくひん	substitute food
SEC2	12	年代	ねんだい	~decade
SEC2	12	開発する	かいはつする	to develop
SEC2	12	ベジタリアン	べじたりあん	vegetarian
SEC2	12	ビーガン	びいがん	vegan
SEC2	12	対象	たいしょう	target
SEC2	12	欧米	おうべい	the West
SEC2	13	市場	しじょう	market
SEC2	13	(～を) 広める	(～を) ひろめる	to spread
SEC2	13	販売する	はつばいする	to sell
SEC2	14	今や	いまや	now
SEC2	14	コンビニ	こんびに	convenience store
SEC2	14	パッケージ	ぱっけいじ	package
SEC2	15	ソーセージ	そうせいじ	sausage
SEC2	15	陳列する	ちんれつする	to display
SEC2	15	ファストフード	ふぁあすとふうど	fast food
SEC2	15	チェーン店	ちえいんてん	chain store
SEC2	15	健康的 (な)	けんこうてき (な)	healthy
SEC2	16	バーガー	ばあがあ	burger
SEC2	16	チキンナゲット	ちきんなげっと	chicken nuggets
SEC2	16	(～に) 注目する	(～に) ちゅうもくする	to pay attention to
SEC2	16	レシピ	れしぴ	recipe
SEC2	17	インターネット	いんたあねっと	the internet
SEC2	17	(～を) 通じて	(～を) つうじて	through
SEC2	17	(～が) 広まる	(～が) ひろまる	to spread
SEC2	17	家畜	かちく	livestock
SEC2	18	環境	かんきょう	environment
SEC2	18	最新	さいしん	latest
SEC2	18	テクノロジー	てくのろじい	technology
SEC2	19	調理法	ちょうりほう	cooking method
SEC2	19	フードテック	ふうどてっく	food tech
SEC2	19	一例	いちれい	an example
SEC2	20	活用する	かつようする	to make use of
SEC2	20	完全食	かんぜんしょく	nutritionally complete meal
SEC2	20	全て	すべて	all
SEC2	20	栄養素	えいようそ	nutrient
SEC2	20	(～を) 備える	(～を) そなえる	to provide
SEC2	20	パスタ	ばすた	pasta
SEC2	21	現在	げんざい	current
SEC2	21	グローバル	ぐろおばる	global
SEC2	21	展開する	てんかいする	to develop

SEC2	21	関わる	かかわる	to be involved in
SEC2	22	課題解決	かだいかいけつ	problem solving
SEC2	22	昆虫	こんちゅう	insect
SEC2	22	新食材	しんしょくざい	new ingredients
SEC2	22	(～に) 取り組む	(～に) とりくむ	to work on
SEC2	23	流通	りゅうつう	distribution
SEC2	23	調理	ちょうり	cooking
SEC2	23	プロセス	ぶろせす	process
SEC2	23	不足	ふそく	shortage
SEC2	23	食品ロス	しょくひんろす	food loss and waste
SEC2	23	解決策	かいけつさく	solution
SEC2	23	期待する	きたいする	to expect
SEC2	24	人類	じんるい	human race
SEC2	24	生き方	いきかた	way of life
SEC2	24	左右する	さゆうする	to affect
SEC2	24	予想する	よそうする	to predict
SEC2	25	一方	いっぽう	on the other hand
SEC2	25	維持	いじ	maintenance
SEC2	25	保存	ほぞん	preservation
SEC2	25	添加物	てんかぶつ	additive
SEC2	25	含む	ふくむ	to include
SEC2	26	種類	しゅるい	kinds
SEC2	26	塩分	えんぶん	salt content
SEC2	26	高カロリー	こうかりい	high calorie
SEC2	26	遺伝子	いでんし	gene
SEC2	26	組換え	くみかえ	recombination
SEC2	26	使用する	しようする	to use
SEC2	27	イコール	いこうる	equal
SEC2	28	消費者	しょうひしゃ	consumer