

# 第124回 J.TEST実用日本語検定(A-Dレベル)

## 正解とスクリプト

### ■ 読解・記述問題

《 文法語彙問題 》 各5点				《 読解問題 》 各6点		《 漢字問題A 》 各4点	
1) 1	11) 4	21) 3	31) 4	41) 1	51) 4	61) 4	71) 4
2) 4	12) 2	22) 1	32) 3	42) 2	52) 1	62) 2	72) 1
3) 2	13) 1	23) 2	33) 4	43) 3	53) 3	63) 1	73) 3
4) 2	14) 4	24) 4	34) 4	44) 4	54) 3	64) 3	74) 1
5) 3	15) 2	25) 1	35) 1	45) 1	55) 1	65) 1	75) 4
6) 1	16) 3	26) 2	36) 1	46) 2	56) 2	66) 2	
7) 3	17) 2	27) 1	37) 3	47) 4	57) 3	67) 4	
8) 4	18) 4	28) 3	38) 3	48) 3	58) 2	68) 2	
9) 1	19) 3	29) 2	39) 2	49) 4	59) 4	69) 3	
10) 2	20) 3	30) 4	40) 1	50) 2	60) 1	70) 2	

#### 《 漢字問題B 》各4点

76) こめ	77) しお	78) わりびき	79) も
80) ふくろ	81) す	82) ふたご	83) さんぽ
84) さそ	85) きんむ	86) うんめい	87) かくご
88) ちんぷ	89) こくひょう	90) くつじょく	

#### 解答例 《 記述問題A 》各6点

91) (A) 消えて	(B) 帰った
92) (A) 反対	(B) 留学
93) (A) ひどいこと	(B) 信じ
94) (A) 入って	(B) 脅し
95) (A) 娘	(B) 聞き

#### 解答例 《 記述問題B 》各6点

- |                  |
|------------------|
| 96) ご飯を食べて、勉強する  |
| 97) めったに外で運動しません |
| 98) 部長の意見に賛成し    |
| 99) のどかなこの町を愛して  |
| 100) 妊娠を機にたばこをやめ |

### ■ 聴解問題

《 写真問題 》 各5点	《 聴読解問題 》 各10点	《 応答問題 》 各10点		《 会話・説明問題 》 各10点	
1) 2	11) 2	21) 3	31) 2	41) 4	51) 1
2) 4	12) 3	22) 2	32) 2	42) 2	52) 2
3) 1	13) 2	23) 1	33) 3	43) 3	53) 4
4) 4	14) 4	24) 1	34) 3	44) 4	54) 3
5) 1	15) 3	25) 3	35) 2	45) 2	55) 3
6) 3	16) 1	26) 2	36) 1	46) 1	
7) 4	17) 2	27) 3	37) 3	47) 2	
8) 3	18) 1	28) 1	38) 1	48) 3	
9) 2	19) 3	29) 3	39) 1	49) 1	
10) 1	20) 4	30) 1	40) 2	50) 2	

写真問題

例題の写真を見てください。

例題1 これは何ですか。

- 1 コップです。
- 2 いすです。
- 3 ノートです。
- 4 カメラです。

例題2 これで何をしますか。

- 1 すわります。
- 2 字を書きます。
- 3 水を飲みます。
- 4 写真をとります。

例題1の答えは1で、例題2の答えは3です。  
ですから、解答用紙には図のようにマークします。

Aの写真を見てください。

問題1 これは何ですか。

- 1 鏡です。
- 2 鍋です。
- 3 茶碗です。
- 4 畳です。

問題2 正しい説明はどれですか。

- 1 水を焼いています。
- 2 水を冷ましています。
- 3 お湯をこぼしています。
- 4 お湯を沸かしています。

Bの写真を見てください。

問題3 男の人の職業は何ですか。

- 1 医師です。
- 2 警察官です。
- 3 運転手です。
- 4 俳優です。

問題4 男の人について、正しい説明はどれですか。

- 1 記録しています。
- 2 予防しています。
- 3 乾燥しています。
- 4 診察しています。

Cの写真を見てください。

問題5 どんな様子ですか。

- 1 ほほえんでいます。
- 2 怒鳴っています。
- 3 悩んでいます。
- 4 我慢しています。

問題6 正しい説明はどれですか。

- 1 ひざをかかえています。
- 2 髪をなでています。
- 3 ひじをついています。
- 4 机にもたれています。

Dの写真を見てください。

問題7 何をしていますか。

- 1 猛烈に抗議しています。
- 2 パニックになっています。
- 3 若手を育成しています。
- 4 ポーズをとっています。

問題8 正しい説明はどれですか。

- 1 腕がなだらかです。
- 2 服がみすぼらしいです。
- 3 体がしなやかです。
- 4 足がだらしないです。

Eの写真を見てください。

問題9 会社にお客様が来たことを、上司に伝えま  
す。こんな時、何と言いますか。

- 1 お客様が参られています。
- 2 お客様がおいでになっています。
- 3 お客様にお越しいたきます。
- 4 お客様がお越しします。

Fの写真を見てください。

問題10 電話で、取引先の担当者が外出中だと言  
われました。こんな時、何と言いますか。

- 1 また後ほど、お電話させていただきます。
- 2 折り返しお電話差し上げます。
- 3 また後日、連絡させます。
- 4 こちらからご連絡いたしましょうか。

聴読解問題

例題の図を見てください。

男の人と女の人がイラストを見ながら話しています。

例題 1 女の人がいいと思っているイラストはどれですか。

例題 2 男の人がいいと思っているイラストはどれですか。

男：パーティーの案内状のイラスト、どれがいいかな。

女：グラスを手に持っているのがいいんじゃない？

男：うーん、そうか。僕はこのグラスが2つあるの  
がいいと思うんだけど。

例題 1 女の人がいいと思っているイラストはどれ  
ですか。

例題 2 男の人がいいと思っているイラストはどれ  
ですか。

例題 1 の答えは 4 で、例題 2 の答えは 2 です。  
ですから、解答用紙には図のようにマークします。

Gの図を見てください。

女の人と男の人が話しています。

問題 1 1 男の人は先週、何を買いましたか。

問題 1 2 二人は、これから何を買いますか。

女：何見てるの？

男：カメラのカタログだよ。新しいのがほしいんだ。

女：え？ まだ壊れてないじゃない。

男：今使ってるのはあまりきれいに撮れないだろ  
う？

女：そうだけど…。でも、先週携帯電話を買ったば  
かりでしょう？ 今は携帯電話でも十分きれいに  
写真が撮れるわよ。

男：確かに…。先月テレビも買ったし、カメラはあ  
きらめるよ。

女：それより私は、掃除機が欲しいわ。この前壊れ  
ちゃったから。

男：あ、そうだったね。じゃあ、新しい掃除機を買  
いに行こうか。

問題 1 1 男の人は先週、何を買いましたか。

問題 1 2 二人は、これから何を買いますか。

Hの図を見てください。  
男の人と女の人が話しています。

問題 1 3 男の人が子供のとき、なりたかったのは  
どれですか。

問題 1 4 男の人の今の仕事は、どれですか。

-----

男：それ、いつの写真？

女：子供のときのよ。10歳まで水泳を習ってたの。  
そのときは、水泳選手になりたかったんだ。

男：へえ。何で辞めちゃったの？

女：通訳の仕事に憧れて、かわりに英語を習い始めたの。  
テレビで通訳を見て、カッコいいなと思って。

男：ああ、英語得意だもんね。

女：たかしさんは、子供のとき、何になりたかったの？

男：僕は作家になりたかったな。本が大好きで、小説を書いたりしてたんだ。

女：へえ。たかしさんも今の教師の仕事と全然違うものになりたかったのね。

男：そうだね。

-----

問題 1 3 男の人が子供のとき、なりたかったのは  
どれですか。

問題 1 4 男の人の今の仕事は、どれですか。

Iの図を見てください。  
女の人が休日の過ごし方について話しています。

問題 1 5 「何もしないでゴロ寝」に当てはまる項目はどれですか。

問題 1 6 「ドライブや小旅行」に当てはまる項目はどれですか。

-----

女：みなさんは、ご自分の休日の過ごし方について満足していますか。本当はやってみたいことがあるけど、実際にはだらだらと過ごして何もしないで終わるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、休日をどのように過ごしているか、また、どのように過ごしたいかについて、アンケートをとってみました。こちらをご覧ください。実際の過ごし方は、やはりインターネットやテレビ、何もしないでゴロ寝など、家でのんびりする方が大半のようですね。世代別では、特に若い人たちはごろごろと何もしないで寝て過ごすゴロ寝をする割合が多かったようです。平日は仕事で疲れているので、休日はゆっくり休みたいという思いからか、希望も現実も変わらないという結果になりました。希望と現実で最も大きく差が開いたのが、ドライブや小旅行ですね。普段はあまり出かけないという人も、遊びに行きたいという思いだけは強いようです。

-----

問題 1 5 「何もしないでゴロ寝」に当てはまる項目はどれですか。

問題 1 6 「ドライブや小旅行」に当てはまる項目はどれですか。

Jの図を見てください。

男の人が天気について話しています。

問題17 今日の東京の天気はどれですか。

問題18 週末の東京の天気はどれですか。

-----

男：こんばんは。気象情報をお伝えます。今日はブーツや長靴を履いている方が多かったですね。きのうの夜から降り始めた雪は日中も降り続き、東京で14センチの積雪となりました。北から強い寒気が流れ込み、全国的にも雪となりました。福岡や大阪でも1センチから3センチほど積まりました。北日本では、引き続き雪への警戒が必要です。東京や大阪では、明日以降、雪が降る心配はないでしょう。ただ、金曜日まで雨が続きますので、傘を持って出かけください。週末は天気が回復し、全国的に晴天となります。ただ、寒さには注意してください。日中も10度に届かず、霜が降りるところもあるでしょう。寒さが厳しくなりますので、体調管理には十分気をつけてください。

-----

問題17 今日の東京の天気はどれですか。

問題18 週末の東京の天気はどれですか。

Kの図を見てください。

女の人が子育てについて話しています。

問題19 女の人が残念だと言っている項目はどれですか。

問題20 女の人が注目している項目はどれですか。

-----

女：少子高齢化が急速に進んでいる日本社会にとって、子供を育てるのに必要なものとは何なのか、社会全体で考え、実現していくことが必要となっています。このグラフは、20歳から69歳までの男女に調査を行った結果を表したものです。一番は金銭的なものですね。共働きも増えていますが、やはり収入面の問題は大きいようです。女性の回答で次に多いのが、配偶者との家事や子育ての分担ですね。女性も男性と同じように会社で働いているのに、夫の協力が得られないと感じる女性が多いのではないのでしょうか。家事や育児の分担に対する男性の意識が低いのは、残念なことだと思います。そこで、私が注目したい項目がここです。最近では核家族が多く、親世代と一緒に住む人は減少していますが、自分を育ててくれた子育ての先輩ですから、思いきって頼ってみるのもいいかもしれません。多くの自治体が待機児童ゼロを目指して保育所を増設していますが、公的な支援ばかりでなく、身近なところにある支援に目を向けてみてはいかがでしょうか。

-----

問題19 女の人が残念だと言っている項目はどれですか。

問題20 女の人が注目している項目はどれですか。

応答問題

例題 おはようございます。

- 1 おはようございます。
- 2 お休みなさい。
- 3 さようなら。

答えは1です。ですから、解答用紙には図のように、1のところにマークします。

問題21 日本語が上手ですね。

- 1 それはいけませんね。
- 2 はい、とても下手です。
- 3 いいえ、まだまだです。

問題22 ご注文は何になさいますか。

- 1 暖房をつけてください。
- 2 紅茶をお願いします。
- 3 味が薄いですね。

問題23 この店は一年中開いております。

- 1 へえ、便利です。
- 2 何日まで開いていますか。
- 3 休みが多いですね。

問題24 パーティーは土曜日だけ？

- 1 日曜日だよ。
- 2 何を着て行こうかな。
- 3 駅から近いよね。

問題25 田中さんって、ユーモアがあるよね。

- 1 うん、つまらないよね。
- 2 うん、礼儀正しいよね。
- 3 うん、面白いよね。

問題26 ホテルの予約をキャンセルしたいんですが。

- 1 いつもありがとうございます。
- 2 かしこまりました。
- 3 いつがよろしいですか。

問題27 酔っぱらっちゃった。

- 1 自炊したほうがいいよ。
- 2 お腹空いたね。
- 3 飲みすぎだよ。

問題28 このレストラン、値段が高いわりにおいしくないね。

- 1 他の店にすればよかったね。
- 2 高いからおいしいんだよ。
- 3 これが一番おいしいね。

問題29 出かける支度はできた？

- 1 出直してくるよ。
- 2 残業が多いんだ。
- 3 あと5分待って。

問題30 見て。10年前に撮った写真よ。

- 1 わあ、なつかしいね。
- 2 わあ、恋しいね。
- 3 わあ、そそっかしいね。

問題31 優しかった妻の態度が結婚したとたんに変わったんだ。

- 1 とてもいい結婚式でしたよ。
- 2 よくあることですよ。
- 3 おめでとうございます。

問題32 あの件については、どうなってる？

- 1 だんだんと暖かくなりつつあります。
- 2 わかり次第、報告いたします。
- 3 あの人のようになりたいものです。

問題33 この商品、あと一つしかないの？

- 1 消費税は含まれています。
- 2 仕入れはいっぱいです。
- 3 在庫を確認してきます。

問題34 今日の会議、早く終わりましたね。

- 1 ええ、仕事の合間でしたね。
- 2 ええ、つかの間の会議でしたね。
- 3 ええ、あつという間でしたね。

問題35 君には期待しているよ。

- 1 部下に譲ります。
- 2 全力を尽くします。
- 3 期待を裏切ります。

問題36 この道具、うまく使えないわ。

- 1 コツがいるんだよ。
- 2 オプションがあるんだよ。
- 3 アピールが必要なんだよ。

問題37 彼女の話、つじつまが合わないんだけど。

- 1 いつも話が長いからね。
- 2 性格が似ていないよね。
- 3 きっと嘘をついてるわね。

問題38 面接、落ちちゃったよ。

- 1 面接官に見る目がなかったのよ。
- 2 面接官も大目に見てほしいね。
- 3 面接官の目と鼻の先なのにね。

問題39 この案件は、国民からの反発が強いですね。

- 1 一度、白紙に戻しましょう。
- 2 白日の下に晒さなければなりませんね。
- 3 白星がありますからまだ大丈夫ですよ。

問題40 僕が部長なんて、荷が重いよ。

- 1 だめ。この荷物は欠かせないんです。
- 2 そう？ まんざらでもなさそうだけど。
- 3 そうね。部長ならまだしもね。

例題

-----  
 女：すみません。頭が痛いので、今日は帰ります。  
 申し訳ありません。  
 -----

問題 どうして帰りますか。

- 1 楽しいからです。
- 2 頭が痛いからです。
- 3 悲しいからです。
- 4 うれしいからです。

答えは2です。ですから、解答用紙には図のようにマークします。

- 1 女の人と男の人の会話を聞いてください。

-----  
 女：佐藤さんは、今、どちらにお住まいですか。  
 男：私は、東京の築地というところに住んでいます。  
 海がとても近いところです。チンさんは？  
 女：私は、大阪に住んでいます。築地は有名なところ  
 ですね。一度、行ってみたいんですが、なか  
 なか行く機会がなくて…。  
 男：そうですか。チンさんは、魚が好きですよね。  
 おいしい店がたくさんありますから、ぜひ遊び  
 に来てください。案内しますよ。  
 女：本当ですか。ぜひ、お願いします。  
 -----

問題41 男の人は、どこに住んでいますか。

- 1 京都です。
- 2 大阪です。
- 3 おいしい店です。
- 4 海の近くです。

問題42 会話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 女の人は、築地に行ったことがあります。
- 2 女の人は、築地に遊びに行きたいと思っています。
- 3 男の人は、魚が嫌いです。
- 4 男の人は、女の人に築地を案内してほしいと思  
 っています。

2 男の人と女の人の会話を聞いてください。

男：卒業論文、やっと終わったよ。

女：本当、長かったね。

男：年末まで資料を探したり、まとめたりしなきゃいけなかったから、全然冬休みって感じじゃなかったな。

女：私も、大みそかまで論文書いてたわ。でも、何とか提出できたし、無事に卒業できそうね。

男：もう卒業に必要な単位取ったの？

女：うん。3年生のうちに取れるものは取ってたわ。あとはゼミの発表ぐらいね。

男：いいなあ。僕はまだいくつか取らなきゃいけない講義があるんだよね。

女：1、2年生のときに遊んでばかりだったからでしょ。寝坊も多かったしね。

男：うん…。4年生になって、こんなに授業に出なきゃいけないなら、もっと頑張っておけばよかったよ。

女：ふふふ。卒業したら、大学院に進むんでしょ？遅刻しないようにね。

問題43 会話をしているのは、どんな人たちですか。

- 1 大学の教授と学生
- 2 大学の先輩と後輩
- 3 大学4年生の二人
- 4 大学生と大学院生

問題44 男の人について、会話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 冬休みはゆっくり過ごした。
- 2 今、あまり授業に出ていない。
- 3 卒業したら就職する。
- 4 卒業に必要な単位が取れていない。

3 テレビで、女の人が話しています。この話を聞いてください。

女：私は今、今週末に泣き相撲が行われる神社に来ています。泣き相撲は、赤ちゃんの健康と成長を願って行われる日本の行事で、400年以上も前から続いています。参加できるのは、6か月から2歳ぐらいまでの赤ちゃんです。泣き相撲は、二人の赤ちゃんが向かい合い、先に泣いたほうが勝ちです。同時に泣き出した場合は、泣き声の大きいほうが勝ちとなります。日本では昔から、赤ちゃんの泣き声には悪いものを近づけない不思議な力があると信じられており、また「泣く子は育つ」とも言われています。赤ちゃんが泣くことでみんなが喜ぶんですね。泣き相撲は日本各地で行われていますから、お子さんのいるご家庭は、ぜひ参加されてみてはいかがでしょうか。

問題45 泣き相撲で勝つには、どうすればいいですか。

- 1 相手より長い時間泣く。
- 2 相手より早く泣く。
- 3 相手を先に泣かせる。
- 4 相手より多く涙を流す。

問題46 泣き相撲について、話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 400年以上、続いている行事である。
- 2 子供がたくさん生まれることを願って行われている。
- 3 1歳未満の赤ちゃんだけが参加できる。
- 4 勝つと、家族みんなが健康になると言われている。

問題47 話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 日本で生まれた赤ちゃんは、必ず泣き相撲に参加する。
- 2 日本では、赤ちゃんの泣き声には不思議な力があると信じられている。
- 3 日本の赤ちゃんは、あまり泣かないと言われている。
- 4 日本では、泣き声が大きい赤ちゃんには近づかないほうがいいと言われている。



4 男の人と女の人の会話を聞いてください。

男：あれ。森さん、財布替えたんですか。

女：ええ。正月に買っちゃいました。

男：いいですね。僕ももう10年ぐらい使っていて古くなったから、新しいのを買おうかな。

女：そうですか。買うなら今の時期がいいですよ。

男：1年の始まりだからですか。

女：それもあるけど、財布は春に買うといいって言われてるんです。

男：春？ でも今は1月ですよ。

女：日本の昔の暦では、1月は春でしょう？ 新年のことを新しい春、「新春」とも言いますし。なので、だいたい1月から3月くらいに新しい財布を買うといいんですって。

男：へえ。でも、何で春なんですか。

女：財布の中にお金がたくさんあると財布がばんばんに張るでしょう？ つまり、季節の春と財布が膨らんだ状態の「張る」という言葉から、今の時期に買うと金運がアップすると言われてるんです。

男：なるほどね。じゃあ早速、週末に買いに行こうかな。

問題48 女の人は、いつ新しい財布を買うといいと言っていますか。

- 1 1月中
- 2 1年中いつでも
- 3 1月から3月の間
- 4 3月から5月の間

問題49 会話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 春に財布を買おうと、お金が増えると言われている。
- 2 春ではない時期に財布を買おうと、よくないことが起こる。
- 3 10年も同じ財布を使うべきではない。
- 4 毎年春に新しい財布を買ったほうがいい。

5 男の人が難聴について話しています。この話を聞いてください。

男：通勤や移動中に音楽を聞く人も多いと思いますが、そんな時に気をつけなければならないのが、ヘッドホン難聴です。ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンを使って、大きな音で音楽を長時間聞き続けることにより、徐々に耳が聞こえなくなることです。ヘッドホンやイヤホンは周りに聞こえないように、耳につけて自分だけ音楽を楽しむのにとっても便利ですよ。しかし電車の中や街中など、周りがうるさい場所ではどうしてもイヤホンやヘッドホンの音を大きくしがちです。知らず知らずのうちに、耳に負担がかかっています。そして、気づかないうちに難聴になります。一度、難聴になってしまうと、それまでのように自分の耳で聞くことができなくなる可能性もあります。音楽を聞くときは、音を大きくしすぎないこと、また、長時間聞かず、時折耳を休ませることが大切です。

問題50 ヘッドホンやイヤホンについて、話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 通勤中に気分を上げられるので便利である。
- 2 周りに聞こえないように自分だけが楽しめるので便利である。
- 3 移動に集中できるので便利である。
- 4 周りのうるさい声が聞こえないので便利である。

問題51 ヘッドホン難聴になる理由として、話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 大きい音で聞き続けるから
- 2 片方の耳だけで聞くから
- 3 ヘッドホンやイヤホンが重いから
- 4 音楽を聞きながら頭を振るから

問題52 話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 移動中に音楽を聞くのは危険だ。
- 2 難聴になると、元に戻らないことがある。
- 3 長時間聞いた後は、横になって休むといい。
- 4 静かな場所なら、大きな音で聞いても安心だ。

6 テレビで、司会者と女の人が話しています。この会話を聞いてください。

---

男：ダイエットに向いていると人気の和食ですが、最近では欧米の食文化も定着して、肉中心の食事をとる方が多いですね。やはり日本人は肉を控えて、昔のように魚や野菜を中心に食べたほうがやせやすいんじゃないですか。

女：おそらく多くの方は、そう思いますよね。では本当に、肉を食べない昔の食事のほうがやせられるのか、見ていきましょう。こちらをご覧ください。これは、1960年代、1975年、1990年、2005年の4つの時代の食事内容です。

男：あれ？ 1日の摂取カロリーの数字ですが、一番最近の2005年がどの年代よりも低いですね。

女：そうですね。しかしその理由は肉ではなく、炭水化物の量にあります。2005年は4つの年代の中で、炭水化物の摂取量が最も少ないんです。肉の摂取量は確かに、一番古い1960年代と比べて約4倍に増えていますが、ご飯の量は一番少なく、1食あたり80グラムしかとっていません。

男：なるほど。ご飯やパンといった炭水化物が摂取カロリーに影響しているというわけですね。

女：そうです。しかし、注目したい点は炭水化物の量ではありません。確かに4つの年代では2005年の食事が一番摂取カロリーが低いですが、研究の結果、一番やせやすいのは、1975年の食事内容だったんです。

男：つまり、炭水化物を減らすだけでは、いけないということですか。

女：その通りです。1975年ごろは海外からの食文化が少しずつ入ってきた時代です。大きな変化は肉を食べるようになったことですが、それ以外にも食卓に並ぶ食材の種類が増えました。たくさんのおかずを使うことでバランスよく栄養がとれていました。結果として、摂取カロリーは多くなりますが、栄養の偏りが少ないことで代謝が活発に行われ、太りにくい食事となっていたんです。

男：ダイエットにいい食事とは、食事の量やカロリーではなく、バランスが最も重要な要素だったんですね。

---

問題53 男の人は最初、日本人の食事について、どのように考えていましたか。

- 1 食事内容は昔からずっと変わっていない。
- 2 魚より肉のほうが人気があるので悲しい。
- 3 ダイエットに向いているので嬉しい。
- 4 肉より魚や野菜を食べたほうがやせやすい。

問題54 1975年の食事について、会話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 魚中心のカロリーの少ない食事だった。
- 2 欧米から多くの影響を受け、太りやすい食事だった。
- 3 1960年代に比べて、肉を食べるようになった。
- 4 ご飯の量が他の年代と比べて少なかった。

問題55 会話の内容と合っているのはどれですか。

- 1 炭水化物を控えることでやせやすくなる。
- 2 やせやすい体になるためには、摂取カロリーを意識したほうがいい。
- 3 栄養のバランスを考えて食べるとやせやすい。
- 4 パンよりもご飯のほうが食事のバランスがよくなる。

これで聴解試験を終わります。