



SB021 お腹の脂肪

Belly Fat

Onaka no Shibou

どうしたって、お腹の脂肪が落ちません。

No matter what I do, I can't get rid of my belly fat.

Doushitatte, onaka no shibou ga ochimasen.

毎日自転車で通勤しています。

I ride my bike to work every day.

Mainichi jitensha de tsuukin shite imasu.

一日に約 50 キロメートル走っています。

I ride about 50 kilometers a day.

Ichinichi ni yaku gojuu kiromeetoru hashitte imasu.

使っているフィットネスアプリによると、通勤中に約 1400 カロリー消費しています。

According to the fitness app I use, I burn about 1400 calories during commuting.

Tsukatte iru fittonesu apuri ni yoru to, tsuukinchuu ni yaku senyonhyaku karorii shouhi shite imasu.

こんなに運動していると、食欲も増えます。

With all this exercise, however, my appetite also increases.

Konna ni undou shite iru to, shokuyoku mo fuemasu.

昔よりもずっと食べるようになりました。

I eat a lot more than I used to.

Mukashi yori mo zutto taberu you ni narimashita.

そして、甘いものが欲しくなることも多くなりました。

And I seem to have more cravings for sweets.

Soshite, amai mono ga hoshiku naru koto mo ooku narimashita.

最近は朝からお菓子を食べてしまいます。

Nowadays I eat sweets in the morning.

Saikin wa asa kara okashi wo tabete shimaimasu.

夕食後にはコーヒーを一杯飲んで、おやつを食べます。

And after dinner, I drink a cup of coffee and eat a snack.

Yuushokugo ni wa koohii wo ippai nonde, oyatsu wo tabemasu.

お酒の飲み方は、少し控えるようになりました。

I have, however, cut back on my alcohol consumption.

Osake no nomikata wa, sukoshi hikaeru you ni narimashita.

今は週末だけビールや日本酒を飲みます。

I now only drink beer or sake on weekends.

Ima wa shuumatsu dake biiru ya nihonshu wo nomimasu.

お菓子は本当に控えないといけません。

I really need to cut back on the sweets.

Okashi wa hontou ni hikaenai to ikemasen.

ダイエットしないといけないと思います。

I think I need to go on a diet.

Daietto shinai to ikenai to omoimasu.

日本語	English	ひらがな
お腹	belly	おなか
脂肪	fat	しぼう
落ちません	won't come off, doesn't drop	おちません
毎日	every day	まいにち
自転車	bicycle	じてんしゃ
通勤	commute	つうきん
一日	per day	いちにち
約	about	やく
走っています	running	はしっています
通勤中	during (my) commute	つうきんちゅう
消費	consumption	しょうひ
運動	exercise	うんどう
食欲	appetite	しょくよく
増えます	increases	ふえます
昔	in the past	むかし
食べるようになりました	came to eat	たべるようになりました
甘い	sweet	あまい
欲しくなる	crave, come to want	ほしくなる
多くなりました	increased	おうくなりました
最近	lately	さいきん
朝	morning	あさ
お菓子	sweets	おかし
食べてしまいます	end up eating	たべてしまいます
夕食後	after dinner	ゆうしょくご
一杯	one drink	いちはい
飲んで	drink	のんで

日本語	English	ひらがな
おやつ	snack	おやつ
お酒	alcohol	おさけ
飲み方	way of drinking	のみかた
控えるようになりました	I've started to cut back on	ひかえるようになりました
週末	weekend	しゅうまつ
日本酒	sake	にっぽんしゅ
お菓子	sweets	おかし
控えないといけません	I have to refrain from	ひかえないといけません

