



## お腹の脂肪

## Danjiki

断食を始めることにしました。

I have decided to fast.

Danjiki wo hajimeru koto ni shimashita.

今日は初めての断食です。

Today will have my first fast.

Kyō wa hajimete no danjiki desu.

16時間だけ断食するつもりです。

I plan to fast for only 16 hours.

Jūroku jikan dake danjiki suru tsumori desu.

このような短い断食は間欠断食と呼ばれています。

Taking short fasts like this are called intermittent fasting.

Kono yō na mijikai danjiki wa kanketsu danjiki to yobarete imasu.

消化器系に休息を与えることは重要です。

It's important to give your digestive system a break.

Shōkakikei ni kyūsoku wo ataeru koto wa jūyō desu.

それは腸内の良い細菌の助けになると言われています。

It supposedly helps the good gut bacteria.

Sore wa chōnai no yoi saikin no tasuke ni naru to iwarete imasu.

断食する人は、断食しない人よりも腸内に良い細菌が2倍も多くいるのです。

People who fast have twice as many good bacteria in their gut as people who don't fast.

Danjiki suru hito wa, danjiki shinai hito yori mo chōnai ni yoi saikin ga ni bai mo ōku iru no desu.

断食は胃や腸の粘膜の再生にも役立つと聞きます。

Fasting helps the stomach and intestinal membrane regenerate I hear.

Danjiki wa i ya chō no nenmaku no saisei ni mo yakudatsu to kikimasu.

日本語	English	ひらがな
断食	Fasting	だんじき
始めることにしました	(I) have decided to start	はじめることにしました
今日	today	きょう
初めて	for the first time	はじめて
16 時間	16 hours	じゅうろくじかん
短い	short	みじかい
間欠	intermittent	かんけつ
呼ばれています	is called	よばれています
消化器系	digestive system	しょうかきけい
休息を与える	give a rest	きゅうそくおあたえる
重要	important	じゅうよう
腸内	intestinal	ちょうない
良い細菌	good bacteria	よいさいきん
助けになる	helpful	たすけになる
2 倍	Twice	にばい
多く	more	おうく
胃	stomach	い
腸	intestine	ちょう
粘膜	mucous membrane	ねんまく
再生	regeneration	さいせい
役立	useful	やくりつ
聞きます	(I) hear	ききます

