

トピック: ^{けんこう}健康な生活 ^{せいかつ}

第16課 「食べすぎないようにしています」

① V-ると いいです(よ)

【練習】 ^{れい}例のように、アドバイスをしましょう。
Sampaikanlah saran seperti contoh.

よく眠れないときは、どうすればいいですか？

- 例. ^{あたた}温かいお茶を飲みます。 → (^{あたた}温かいお茶を飲むといいですよ)。
1. ^{しず}静かな音楽を聞きます。 → ()。
 2. ^たたくさん食べます。 → ()。
 3. ^{さけ}お酒を少し飲みます。 → ()。
 4. ^{ひる}昼、^{うんどう}たくさん運動します。 → ()。
 5. ^{なか}お腹をマッサージします。 → ()。
 6. ^{むずか}難しい本を読みます。 → ()。
 7. ^{ぬるい}ぬるいお風呂にゆっくり入ります。 → ()。

② V-すぎます

【練習】 ^{れい}例のように、「～すぎました」の形にして言いましょう。
Buatlah kalimat menggunakan "～すぎました" dan ucapkanlah seperti contoh.

- 例. ケーキをたくさん食べました。 → (ケーキを食べすぎました)。
1. ^{さけ}お酒をたくさん飲みました。 → ()。
 2. ^{きのう}昨日、ジムでたくさん運動しました。 → ()。
 3. ^{せんげつ}先月は、たくさん働きました。 → ()。
 4. ^{なつやす}夏休みは、たくさん遊びました。 → ()。
 5. ^{おんせん}温泉で、たくさんお風呂に入りました。 → ()。
 6. ドラッグストアでマスクをたくさん買いました。 → ()。

③ V1-たり、V2-たり(します)

【練習】 例のように、「～たり、～たり」を使った文を作りましょう。
 Buatlah kalimat menggunakan "～たり、～たり" seperti contoh.

- 例. ジョギングする | 家でヨガをする
 → 健康のために、(ジョギングしたり、家でヨガをしたり)しています。
- 散歩に行く | 公園でテニスをする。
 → 休みの日は、ときどき()します。
 - 音楽を聞く | 映画を見る。
 → 週末は、家で()して、ゆっくりしました。
 - サラダを食べる | 野菜ジュースを飲む
 → ダイエットのために、()しています。
 - かぜをひく | インフルエンザにかかる
 → 冬になると、()する人が増えます。
 - 十分に加熱しない | よく手を洗わない
 → カキを食べるとき、()すると、
 ノロウイルスに感染します。

④ V-る ように しています
 V-ない ように しています

【練習】 絵を見て、例のように言いましょ。う。
 Perhatikan ilustrasi dan ucapkanlah seperti contoh.

健康のために、何か気をつけていますか？

- 例1. (野菜をたくさん食べるようにしています)。
 例2. (食べすぎないようにしています)。
 1. ()。
 2. ()。
 3. ()。
 4. ()。
 5. ()。
 6. ()。

例1. 	例2. 
野菜をたくさん食べる	食べすぎる
1. 	2. 
できるだけ早く起きる	食事を自分で作る
3. 	4. 
毎日、運動する	肉を食べる
5. 	6. 
お酒を飲みすぎる	人が多いところに行く