

boost

～促進する、高める、押し上げる～

この夏英国のスーパーに行って感じたのは、vegan（完全菜食主義者）と表示されたサンドイッチなどが増えたこと。一昔前は vegetarian（菜食主義者）向けや有機食品（organic foods）、続いて和食、そしてこの vegan が来た印象です。高級志向の強い店ほど品揃えが豊富で、“意識高い系”向けといえそうです。

食に関する健康志向は話題になることが多いので、よく出る単語や言い回しは頭に入れておきましょう。

A high-protein diet boosts metabolism, helping you burn more calories.

タンパク質の高い食べ物は代謝を促進し、カロリーを消費する助けとなります。

boost は「促進する、高める、押し上げる」という意味の動詞。The Internet boosts e-commerce.（インターネットは電子商取引を増加させる）のように「何かを何かを押し上げる」ときに使われます。

diet といえば「ダイエット、食事制限」ですが、もともとは「食べ物、食事」という意味（例：healthy diet 健康的な食べ物）。Rice is a staple diet in Japan. は「日本ではコメが主食です」となります（staple 主要な）。また、metabolism というと反射的に「メタボ」を連想しますが、「代謝」という意味です（carbohydrate metabolism 炭水化物の代謝）。

Did you know that vinegar may help boost your fat burning?

お酢が脂肪燃焼を高める助けになる可能性があるのを知っていましたか。

boost は increase（増加させる）と似ていますが、増加だけでなくプラスの効果があるニュアンスがあります。この場合の効果は fat burning（脂肪燃焼）ですね。Do you know...? は、単純に知っているか尋ねる質問ですが、Did you know...? は、意外な事実を知っているかどうかきくときに使われます。もしかしたら知らないのでは、という含みがあります。

The new solar power plant has given a boost to our local economy.

新たな太陽光発電所は地元経済にとって大きな景気づけになりました。

boost が名詞として使われる用法です。「増加、上昇、景気づけ、励まし」などと訳されますが、動詞と同様、何かによってポジティブな効果があるときに使われます。The tax cut gave a boost to investment. なら「減税は投資を促進しました」。

単語・熟語チェック

diet 食べ物、食事

metabolism（新陳）代謝

fat burning 脂肪燃焼

solar power 太陽光発電