

Drinking water often helps us live longer

Water is the **source** of life.// We cannot live **without** it.// Water helps us live longer.// People who drink lots of water are healthier.// They get **fewer** health **problems** and old-age **illnesses**/ like heart and **lung disease**.// They live longer/ than people who do not drink a lot.// Drinking water makes us **look younger** too.//

Researchers **analyzed** / 11,000 people over the age of 30/ who had visited a hospital at least five times.// They went to **hospital** / three times in their 50s,/ and **twice** in their 70s, 80s, and 90s.// Drinking more water/ may slow down **ageing**/ and help us live a longer, disease-**free** life.// Half of us do not drink **enough**.// An **adult** needs over 1.5 litres of water every day.//

水は生命の源である// わたしたちはそれなしでは生きることができない// 水はわたしたちが長く生きることを手助けしてくれる// 水をたくさん飲む人はより健康である// かれらは健康上の問題と高齢化に伴う病気が少ない/ 心臓、肺の病気などの// かれらはより長く生きる/ 水をあまり飲まない人より// 水を飲むことはわたしたちを若くみせもする//

研究者は分析した/ 30歳以上の11,000人を / 少なくとも5回は病院に行ったことがある人// 彼らは病院に行った / 50代のときに3回/ 70、80、90歳代のときに2回// より多く水を飲むことは/ 老化を遅くするかもしれない/ そしてより長く病気にならない人生を生きる助けになるかもしれない// 半分の人には十分に飲んでいない// 大人は毎日1.5リットル以上もの水が必要だ//

<< Vocabulary and Phrases >>

116 words WPM

source	源
without	～なしで
fewer	より少ない
problem	問題
illness	病気
lung	肺
disease	病気
analyze	分析する

younger	より若い
hospital	病院
twice	二倍、二回
ageing	高齢化
-free	～なし
enough	十分に
adult	大人
need	～が必要

