

3. ビタミンCの働き： 反復→自動化

Vitamin C plays an important role	ビタミンCは重要な役割を果たしている
in keeping us healthy.	私たちを健康な状態に保つ上で
Most mammals produce it	たいていの哺乳動物はそれ（ビタミンC）を作り出す
in their livers,	自分の肝臓の中で
so they never suffer	そのため、彼らは苦しむことは決してない
from a lack of it.	その不足によって
Curiously, however,	しかし、奇妙なことに
some mammals,	一部の哺乳動物は
such as humans and apes,	人間や類人猿のような
cannot do so.	そうすることができないのである
What happens	何が起こるのだろうか
when you lack this important vitamin?	この重要なビタミンが不足してしまうと
You might see black-and-blue marks	あなたは青黒いあざが見られるようになるかもしれない
on your skin.	あなたの皮膚に
Your teeth could suffer, too:	歯に悪影響が出る場合もある
the pink area around them might become soft	それら（歯）の周りのピンク色の部分が
might become soft and bleed easily.	柔らかくなり、出血しやすくなるかもしれない
These are just a couple of good reasons	これらは正当な理由のうちのいくつかにすぎない
to eat plenty of fresh fruit.	たくさん的新鮮なフルーツを食べる