

2025

10月14日 火

発行日/2025年10月14日 (No.6273)
編集・発行所/元気das編集室
東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する
問合せは0120-063711 (会員限定発行)

元気das

Daily Magazine

WELLNESS

東京外為(米ドル) 152円84-85銭(△22銭)
10日17時 前日比

シドニー外為(豪ドル) 100円25-35銭(△25銭)
10日6時半

日経平均株価 48,088円80銭(▼491円64銭)
10日15時 ©日本経済新聞社

生25-251014,新活動推進室

コンシーラーを 使いこなす!

◆悩みや部位に合わせて選ぶ

気になる肌の色むらをカバーしてくれるコスメ「コンシーラー」。悩みに応じた商品を選び、上手に使いこなしましょう。濃いしみやニキビ跡などには、硬めのテクスチャーで、カバー力の高いスティックやパレットがおすすめです。目元や口元といった動きの多い部位には、みずみずしい質感で肌にフィットするリキッドタイプを。広範囲のカバーには、軟らかくて伸びの良いクリームタイプが適しています。更に、目的に合わせて色味や明暗を使い分けることで、自然で立体感のある仕上がりになります。



◆どんな色を選ぶ?

茶くまやそばかすといった茶色っぽい色素沈着の悩みをカバーするにはピンク系、青くまにはオレンジ系、ニキビ跡などの赤みにはイエロー系やグリーン系が良いでしょう。ほうれい線や口角の影には、やや明るめの色を使えば、ハイライト効果が加わり、若々しい印象に。濃いしみやほくろは、肌より少し暗い色でカバーした後、ファンデーションを重ねて全体を均一に仕上げてください。



柔道家

永瀬貴規さん

1993年生まれ



小学1年で柔道を始め、長崎日大高1年時に全国選手権を制す。2年で高校選手権、3年時にインターハイで優勝。筑波大に進学し、4年時の2015年には、世界選手権で日本選手初の81キロ級王者となる。五輪初出場の16年リオデジャネイロ大会で銅メダルを、21年東京五輪では金メダルを獲得。グランドスラムは7度制覇している。

昨年のパリ五輪男子81キロ級決勝で、世界選手権3連覇中の強敵タト・グリガラシビリ選手に完勝して連覇を達成。同級の連覇は、五輪史上初の快挙となった。

頭の体操

ことわざパズル

下の枠にある漢字を左の□に当てはめて、ことわざ、慣用句を五つ作ってください。すると、漢字が三つ余ります。余った漢字でできる慣用句は何でしょう?

□	の	□	を	□	ぐ
□	も	□	も	□	ない
□	に	□	い	□	
□	よ	□	り	□	め
□	す	□	れ	□	ず

虎窮面根猫
皮絵勢始剥
葉隗通餅騎

いっ瞬の瞬間: とき

51年前の
きょう

長嶋茂雄の引退試合

1974年、プロ野球の巨人対中日戦が後楽園球場で行われ、巨人の長嶋茂雄選手が現役生活にピリオドを打った。長嶋選手は、この日の2日前に引退を発表。試合後の引退セレモニーでは、駆け付けた5万人の観衆を前に「わが巨人軍は永久に不滅です」とスピーチし、大歓声を浴びた。

ツボ

風邪

中指の付け根の辺り。親指で優しく上下するように刺激しましょう。



明日水曜日は「旬菜」をお届けします!

その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

日本生命は全国の自治体と協定等で連携し、
健康増進・疾病予防に関する取組みを推進しています

ご存知ですか? あなたの街の「がん検診」

市町村で受診できるがん検診は
「無料」または「少額の自己負担」で受けられます
(※市町村により異なります)

市町村でのがん検診について、詳細は以下の
サイトよりお住まいの区域をご確認ください

がん対策推進企業アクション
ホームページ

あなたの街の「がん検診」
市町村別 がん検診に関する
お問い合わせ先



URL

[https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/
contact-by-municipality/contact.php](https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/contact-by-municipality/contact.php)

※随時更新されていますが、
古い情報が含まれている
場合があります

がん対策推進企業アクション 市町村別がん検診

検索

がん対策推進企業アクションとは



がん検診受診率向上と治療と仕事の両立支援を目指す、
厚生労働省の委託を受けた国家プロジェクト。
職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進して
いくことで、“がん”と前向きに取り組む社会気運を醸成。企業
が率先して「がん検診受診」の大切さを呼びかけることにより、
受診率60%以上を目指します。

日本生命は「がん対策推進企業アクション」の推進パートナー企業
として、がん検診受診の大切さを呼びかけています