

2024

10月15日 火

元気das

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2024年10月15日 (No.6035)
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>

東京外為(米ドル) 148円77銭(△24銭)
11日17時 前日比

シドニー外為(豪ドル) 100円05-15銭(△15銭)
11日6時半

日経平均株価 39,605円80銭(△224円91銭)
11日15時 ©日本経済新聞社

生24-241015,新活動推進室

たんぱく質はなぜ大事?

◆筋肉づくりに欠かせない栄養素

ダイエットを成功させるには、筋肉の材料となるたんぱく質の摂取が重要です。カロリー制限をすると、食事のエネルギーだけでは足りなくなり、蓄えられた体脂肪が消費されます。それを使い切ると、筋肉中のたんぱく質がエネルギー源として分解され、筋肉量が減少。それに伴って基礎代謝も低下し、太りやすい体になってしまうのです。



◆1日の摂取量の目安は?

食べ物を消化・吸収する際、「食事誘発性熱産生(DIT)」というエネルギー消費が行われます。DITで消費されるエネルギーは、糖質が6%、脂質が4%なのに対し、たんぱく質は30%。つまり、たんぱく質の摂取量が増えるほど代謝が上がり、痩せやすくなるのです。ただし、摂り過ぎると体に悪影響を及ぼす恐れがあるので注意が必要。1日に、成人女性で50グラム、成人男性で65グラム、運動習慣のある人は体重1キロ当たり1.4~2グラムを目安にしましょう。一度に吸収できる量には限りがあるため、食事ごとに分けて摂るのがポイントです。



ミュージシャン
岡野昭仁さん
1974年生まれ



高校で出会った新藤晴一さんらと結成したロックバンド・ポルノグラフィティのボーカル。1999年、メジャーデビューシングル『アポロ』で一躍脚光を浴びる。その後も、『ミュージック・アワー』『サウダージ』『アゲハ蝶』『メリッサ』といったヒット曲を連発し、国民的バンドとしての地位を不動のものとした。

岡野さんは、2020年にさまざまなアーティストとコラボする新プロジェクトを始動。昨年には、ソロプロジェクト初となるアルバム『Walkin' with a song』をリリースした。

頭の体操

ルールにしたがって空欄に数字を入れたとき、(?)に入る数字は何でしょう?

	1	3		4
		5	6	
	2		4	
		4	?	
			4	
			2	5

- ①空いている枠に1から6までの数字のどれか一つを入れる
- ②「縦の列・横の列・太線で囲まれた6個のブロック」のいずれにも、1から6までの数字のどれか一つが入る
- ③同じ列や同じブロックの中は数字が重複しない

S: 飛景

63年前のきょう

『上を向いて歩こう』発売

1961年、永六輔さん作詞、中村八大さん作曲で、坂本九さんが歌ったシングル盤『上を向いて歩こう』がリリースされた。大きな反響を呼び、レコード売上ランキングで3カ月にわたって首位を独走。翌年に欧州、63年には『SUKIYAKI』として米国で発売され、ビルボード誌のシングル部門で3週連続1位に輝いた。

ツボ

喉の痛み

土踏まずのカーブの一番高い所。内側に向かって親指で刺激しましょう。



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>

ご存知
ですか?

生命保険料控除

で税金の負担が軽くなること!



「生命保険料控除」とは?

家族構成や収入、ご加入の保険の種類・金額に応じて、
住民税・所得税の負担を軽くできる制度です!

「生命保険料控除」には、以下の3種類があります。

一般生命保険料控除

対象となる保険

- 生命保険(死亡保険)
- 養老保険
- 収入保障保険

など

介護医療保険料控除

対象となる保険

- 介護保険
- 医療保険
- がん保険

など

個人年金保険料控除

対象となる保険

- 個人年金保険

※税制適格特約がセットされているもの

マンガの
続きは
こちらから



- 2024年9月現在の税制・関係法令等に基づいて記載
- 個別の税務の取扱い等については(顧問)税理士や所轄の国税局・税務署等にご確認ください

この機会に、
確認してみませんか?

詳細は、お客様の取扱担当者までお問合せください!