

2025

11月28日 金

発行日/2025年11月28日 (No.6304)

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

BUZZ
WORD

東京P.D. 警視庁広報2係

2026年1月から放送される連続ドラマ。福士蒼汰さんが主演を務め、緒形直人さんが共演する。本作は、広報と捜査現場の刑事の意地とメンツ、対立と葛藤などを完全オリジナルストーリーで描き出す。

東京外為(米ドル)
27日17時 前日比

156円10-11銭(△27銭)

シドニー外為(豪ドル)
27日6時半

101円90-00銭(▼95銭)

日経平均株価
27日15時

©日本経済新聞社

50,167円10銭(△608円03銭)

生25-251128,新活動推進室

せいろの正しい使い方

◆事前に「空蒸し」を

竹などの天然素材で作られた調理器具「せいろ」が注目されています。蒸気で加熱するので、油を使わずに調理できてヘルシーなうえ、素材のうま味を逃さずにしっかりと仕上がるのが人気の理由。レシピ本なども増え、幅広いメニューが紹介されています。1人分な



ら15～18センチ、2～3人分なら21センチのサイズが目安です。木製のせいろは、使い始める前に、食材を入れずに15分ほど蒸す「空蒸し」を行うことで、においやほこり、木のあくなどが取れます。

◆洗剤はNG

せいろが焦げないように、調理の前に15分ほど水につけます。鍋とサイズが合わない場合は、蒸し板を使うのもおすすめです。油が多い食材やくっつきやすい点心などを蒸す際には、底にクッキングシートや布巾のほか、レタスやキャベツといった野菜を敷くと良いでしょう。木製のせいろは、使用後にぬれ布巾などで拭き、風通しの良い所でしっかり乾燥させます。油汚れがあるときも、洗剤は使わずに水やぬるま湯でさっと洗い流してください。

Happy
Birthday

俳優・歌手

安田成美さん

1966年生まれ



中学3年の時にスカウトされ、1982年に俳優デビュー。アニメ映画『風の谷のナウシカ』(84年)でイメージソングを歌い、脚光を浴びる。同年、『トロピカルミステリー 青春共和国』で映画初主演。『同・級・生』(89年)以降、『ヴァンサンカン・結婚』(91年)や『素顔のままで』(92年)など、主演を務めたトレンドードラマが大ヒットした。

映画『大河の一滴』(2001年)などで日本アカデミー賞優秀主演女優賞に2度輝き、『Fukushima 50』(20年)では同優秀助演女優賞を受賞した。

505年前の
きょう

マゼランが「太平洋」に到達

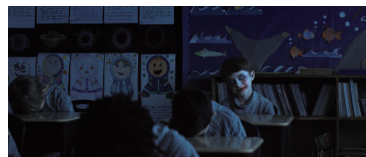
1520年、ポルトガルの航海者マゼランが乗った船が、世界一周の途中で南米大陸南端の海峡を通過し、広大な海に出た。航海時は天候が良く、穏やかだったことから、マゼランは海を「Pacific Ocean(平和な大洋＝太平洋)」と命名。その後、北西に進んで太平洋を横断し、翌年3月にフィリピンへ到着した。

気になる
MOVIE

WEAPONS / ウェポンズ

2025年11月28日(金)劇場公開

水曜日の深夜2時17分。子どもたち17人がベッドから起き、階段を下りて、暗闇の中へ走り出し姿を消した。消息を絶ったのは、ある学校の教室の生徒たちだけ。疑いをかけられた担任教師ガンディは、集団失踪事件の真相に迫ろうとするが、この日を境に不可解な事件が多発し、やがて町全体が狂い出していく……。 © 2025 Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved.



こんなとき→このメニュー

血行促進には…

硫化アリルが含まれるネギ類は、血行を良くする作用が期待できます。

焼肉のたれで下味を付けた豚肉と、タマネギ、シメジを炒めます。ケチャップを加えて炒め合わせ、ポークチャップに。

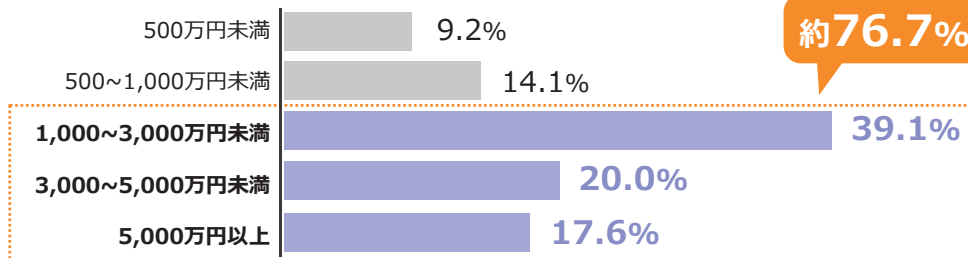
来週月曜日は「ツボ」をお届けします!

その他のメニューや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>

ボーナスで、老後の資金を ご準備しませんか？

ニッポンは人生100年時代^{*1}。
セカンドライフ^{*2}が始まるまでに、どのくらい貯めておきたいですか？

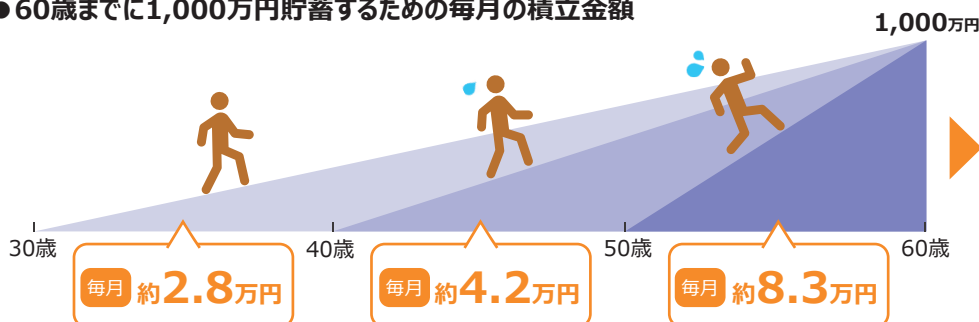
●貯めておきたい金額（全年代） 出典



約8割の方が、
セカンドライフが
始まるまでに
1,000万円以上
貯めておきたいと
考えています。

早いうちから計画的に準備することが必要です。

●60歳までに1,000万円貯蓄するための毎月の積立金額



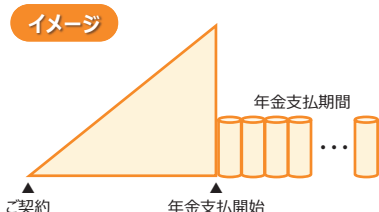
積立期間が長いほど、
毎月の積立金額は
少なくなります！

※金利を年0%として計算し、税金等は考慮していません。※毎月の積立金額は1,000円未満を四捨五入して表示しています。

人生100年時代を「安心して・自分らしく」お過ごしいただくために...

ニッセイ みらいのカタチ 年金保険

でお客様をサポートします！



- 計画的に老後等の生活資金を準備できます。

更に！

自助努力として加入する
個人年金保険は
個人年金保険料控除の対象となり、税金が軽減
されます。

※ 個人年金保険料税制適格特約
が付加されている場合に限りです。

詳細はお客様の取扱担当者までお問合せください！

*1 内閣府「令和5年版 高齢社会白書（全体版）」 *2 「セカンドライフ」とは「退職後の生活」を意味しています。

出典 「ニッセイ インターネットアンケート～セカンドライフについて～（2022年9月）」



日本生命保険相互会社