

2026

2月

9日

発行日/2026年2月9日 (No.6349)  
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)  
6日17時 前日比 156円88銭(△24銭)

シドニー外為(豪ドル)  
6日6時半 108円95-05銭(△75銭)

日経平均株価  
6日15時 ©日本経済新聞社 54,253円68銭(△435円64銭)

生25-260209,新活動推進室

## 「ファスティング」を安全に安心に

### ◆断食で体をリセット

近年、注目されている「ファスティング」とは、一定期間固形物を摂らずに胃腸を休ませ、体内のリセットを図る健康法です。消化吸収に使われていたエネルギーを細胞の再生や修復に回すことで、体内の不要な物質を排出する働きが向上。腸内環境が整い、肌荒れ改善などの効果が期待できます。ただし、間違った方法で行うと逆効果になる恐れがあるので、注意が必要です。



### ◆正しく実践するために

ファスティングを安全に行うには、消化の良い食事で体を慣らす「準備期」、固形物を摂取せず、水や酵素ドリンクなどで栄養を摂る「ファスティング期」、ゆっくりと通常の食事に戻していく「回復期」と、段階を踏むことが大切。腸内環境改善のためなら2日、ダイエットには3～5日など、目的に合わせて日数を調節してください。慣れないうちは、「16時間断食」から始めるのがおすすめ。夕食の後、翌日の昼まで食事を摂らないというもので、準備・回復期は不要です。睡眠時間も充てられるので、無理なく挑戦できるでしょう。



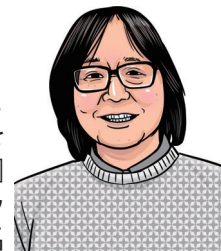
は、「16時間断食」から始めるのがおすすめ。夕食の後、翌日の昼まで食事を摂らないというもので、準備・回復期は不要です。睡眠時間も充てられるので、無理なく挑戦できるでしょう。



漫画家

あだち充さん

1951年生まれ



1970年、『消えた爆音』でデビュー。78年に発表した『ナイン』で一躍脚光を浴びる。同時期に連載していた『みゆき』と『タッチ』が大ヒット。その後も、『ラブ』や『H2』、『クロスゲーム』といった名作を生み出し、多くの作品がアニメ化されている。2008年には、単行本の発行部数が累計2億部を突破した。

現在は、月刊誌「ゲッサン」にて、『タッチ』の約30年後を舞台にした『MIX』を連載中。昨年12月から今年1月にかけて、画業55周年を記念した大型展覧会が開催された。

### 頭の体操

## ナンプレ

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？

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

- 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

9:75景

6年前の  
きょう

### 羽生結弦が「スーパースラム」

2020年、フィギュアスケートの四大陸選手権・男子フリーで、SP首位の羽生結弦選手が全体トップの187.60点をマークし、初優勝を飾った。これにより、ジュニアとシニアの主要国際大会をすべて制す「スーパースラム」の快挙を達成。女子ではキム・ヨナ選手らが達成したが、男子では羽生選手が初めて。

### ツボ

### 不眠

足の裏のかかとの真ん中辺り。かかとを床につけ、前後にこすりつけるようにして刺激しましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」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>



3年  
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

ちよこつみの利益は確実。

ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命

※利益とは、お受取額が払込保険料の合計額より大きくなることを指し、利益が出るのは、保険料払込期間経過後（3年後）となります。保険料払込期間中のお受取額は、払込保険料の合計額となります。

ニッセイ傷害保障付積立保険

<p>保険料の払込は <b>3年で終了</b></p>	<p>保険料は月々 <b>3,000円</b>から</p>	<p>受取額は支払った <b>保険料以上</b></p>

※保険期間は10年となります。※詳しいご検討にあたっては、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり-定款・約款」を必ずご確認ください。(登) 日本 24-5464, 24/12/5, 業務部