

2026

2月16日

発行日/2026年2月16日 (No.6353)
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)
13日17時 前日比 153円39-40銭(▼38銭)

シドニー外為(豪ドル)
13日6時半 108円20-30銭(△90銭)

日経平均株価
13日15時 ©日本経済新聞社 56,941円97銭(▼697円87銭)

生25-260216,新活動推進室

インナードライ って どんな肌?

◆肌内部の水分不足

「インナードライ」とは、肌の表面がべたつくのに、内側は潤いが不足して乾燥した状態のこと。保湿力やバリア機能が低下すると、水分を補うために皮脂の分泌が増加します。べたつきが気になるからといって皮脂を落とし過ぎると、必要な水分も奪ってしまい、更に乾燥が進行する悪循環に。一見潤って見え、自覚しにくいので注意が必要です。「Tゾーンはテカっているのに、頬は乾燥する」、「洗顔後は肌が突っ張る」といった場合は、インナードライかもしれません。



◆正しいケアで肌を整えよう

インナードライのケアは、「洗い過ぎない」、「水分をしっかり補う」ことが基本。洗浄力の強い洗顔料は避け、泡で優しく包み込むように洗いましょう。洗顔後は、化粧水で十分に保湿し、乳液やクリームでふたをして、水分の蒸発を防ぎます。日中は日焼け止めを塗り、紫外線対策も万全に。十分な睡眠やバランスの良い食事を心掛けるなど、生活習慣を見直すことも大切です。



歌手

相川七瀬さん

1975年生まれ



1995年、シングル『夢見る少女じゃいられない』で鮮烈なデビューを飾る。翌年の1stアルバム『Red』がダブルミリオンセラーを達成。その後も、『BREAK OUT!』や『恋心』、『トラブルメイカー』、『Sweet Emotion』など、数多くのヒット曲を放つ。昨年には、デビュー30周年を記念した全国ツアーを行った。

アーティスト活動の傍ら、高卒認定試験を受け、45歳で國學院大學に入学する。2024年に大学院へ進み、民俗学を専攻。今年1月、修士論文の提出を終えたことをSNSで報告した。

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、漢字が二つ余ります。余った漢字のできる慣用句は何でしょう?

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | を | □ | す |
| □ | □ | は | □ | な | り |
| □ | □ | は | □ | の | □ |
| □ | □ | の | □ | し | み |
| □ | □ | い | は | □ | の |

雪山団炭梅
公塗涎豊結
年力驚苦牛
商愚瑞移

難問: 5/5

21年前の
きょう

「京都議定書」が発効

2005年、温暖化に対する国際的な取り組みのための国際条約「京都議定書」が発効した。この条約は、1997年に京都で開催された「国連気候変動枠組条約第3回締約国会議(COP3)」で採択。先進国全体に「温室効果ガスを2008年から12年の間に、1990年比で約5%削減すること」などが義務付けられた。

ツボ

口内炎

手のひら側で、中指の付け根辺り。両手ともお灸(きゅう)をして温めるか、親指で刺激しましょう。



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 3年で終了</p> | <p>保険料は月々 3,000円から</p> | <p>受取額は支払った 保険料以上</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