

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）

東京外為（米ドル） 153円39-40銭（▼38銭） シドニー外為（豪ドル） 108円20-30銭（△90銭） 日経平均株価 13日15時 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 つてどんな肌？

◆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。



21年前
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。



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。余った漢字で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
公塗誕豊結
年力鶯苦牛
商愚瑞移

筆者：井上

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。



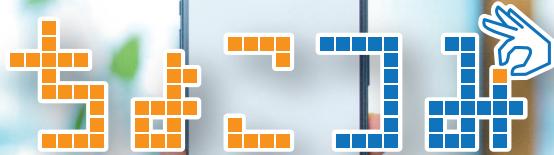
明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」をお届けします！

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

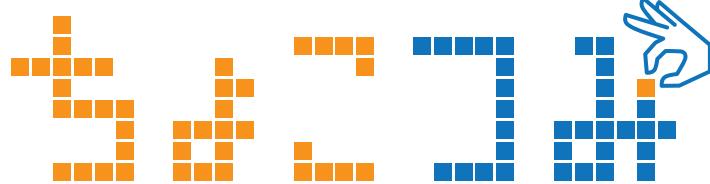
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命
NISSAY

※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

保険料の払込は
3年で終了

保険料は月々
3,000円から

受取額は支払った
保険料以上