

2026

2月 20 金

発行日／2026年2月20日 (No.6357)
 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 ガス人間

今年配信される、小栗旬さんと蒼井優さん共演のドラマ。伝説の特撮映画『ガス人間第一号』(1960年)を完全オリジナルストーリーとしてリブートし、広瀬すずさん、林遣都さん、竹野内豊さんらも出演する。



東京外為(米ドル)
19日17時 前日比 154円96-98銭(▼1円30銭) シドニー外為(豪ドル)
19日6時半 109円00-10銭(▼50銭) 日経平均株価
19日15時 57,467円83銭(△323円99銭)

生25-260220,新活動推進室



草木染め

◆ 身近な材料で染める

植物で糸や布に色を付ける「草木染め」は、肌や環境に優しいだけでなく、素材によってさまざまな色合いを楽しめるのが魅力。きれいな黄色に染まるタマネギの皮は、初心者におすすめです。



＜用意するもの＞

水、タマネギの皮、天然繊維の布、豆乳または牛乳、ミヨウバン(布の重さの約10%が目安)、温度計、鍋二つ、布袋または不織布の洗濯ネット

＜手順＞

- ①ボウルに水と豆乳(牛乳)を1:1の割合で入れ、染める布を20~30分つけた後、水気を絞って乾燥させる
- ②タマネギの皮を入れた布袋を鍋に入れ、浸るくらいの水を注ぐ。ふたをして中火で90分ほど煮込み、布袋を取り出す
- ③別の鍋に1リットルの水を入れて40~60度に加熱し、ミヨウバンを溶かして媒染液を作る
- ④②を約40度に加熱し、①を入れる。均等に染まるように箸などで動かし、40~60度を保ちながら20分ほど煮る
- ⑤好みの色になったら、布を取り出す。水洗いし、媒染液に30分ほどつけ置きする
- ⑥布を水洗いし、日陰で乾かせば出来あがり



俳優

中沢元紀さん
2000年生まれ



2022年に俳優デビュー。ドラマ『下剋上球児』(23年)のエースピッチャー役で注目を浴びる。24年には、『ひだまりが聴こえる』で連続ドラマ初主演、『ファストブレイク』で映画初主演。25年度前期の連続テレビ小説『あんぱん』で、やなせたかしさんをモデルにした柳井嵩の弟・千尋役を好演し、「国民の弟」と話題を呼んだ。

今年は、ドラマ『ストロボ・エッジ Season2』や舞台『シッダールタ』、大河ドラマ『豊臣兄弟!』に参加。放送中のドラマ『ゲームチェンジ』では主役を務めている。

154年前の
きょう

「メトロポリタン美術館」一般公開

1872年、米ニューヨーク・マンハッタンにある「メトロポリタン美術館」が、初めて一般公開された。当初は小さな建物の中にあったが、80年にセントラルパークへ移転。現在では、絵画や彫刻作品をはじめ、工芸、版画、服飾などの膨大なコレクションを誇る、世界最大級の美術館の一つとなっている。

気になる
MOVIE

センチメンタル・バリュー

2026年2月20日(金) 公開

オスロで俳優として活躍するノーラ、息子と夫と穏やかに暮らす妹アグネス。そこへ、幼い頃に家族を捨てて以来、音信不通だった映画監督の父が現れ、新作映画の主演をノーラに依頼する。怒りと失望をいまだ抱えるノーラは、その申し出を拒絶し——。



こんなとき→このメニュー

血糖値の急上昇を抑える

主食類の中でも低GI値のそばに、食物繊維やたんぱく質が豊富な食材を合わせるのがおすすめです。

一口大に切ったキノコ類や豆腐をめんつゆで煮て、水溶きかたり粉でとろみを付けます。ゆでたそばにかけて召しあがれ。

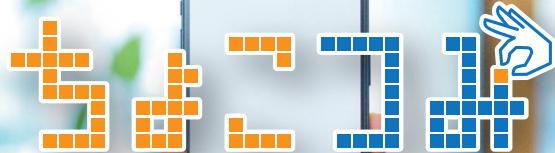
来週火曜日は「ツボ」をお届けします!

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

3年
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

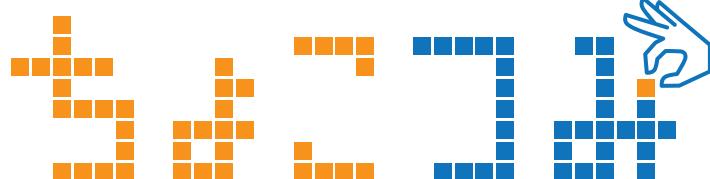
ちよこつみの利益は確実。



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