

2026

3月

2月

元気das

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年3月2日 (No.6362)
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) 27日17時 前日比 156円08-10銭(▼05銭)

インド外為(豪ドル) 27日6時半 111円00-10銭(△40銭)

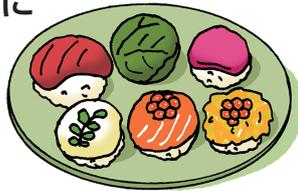
日経平均株価 27日15時 ©日本経済新聞社 JJI PRESS 提供 58,850円27銭(△96円88銭)

生25-260302,新活動推進室

彩り華やか! 手まりずし

◆特別な日やおもてなしに

ラップを使って簡単に作れる、かわいい手まりずし。好みの具材でアレンジしても良いでしょう。



<材料(2人分)>

ずし飯[ご飯2合、ずし酢大さじ2]、刺し身[マグロ2切れ、サーモン2切れ、イカ2切れ]、卵1個、砂糖小さじ1/2、塩少々、赤カブの漬物、野沢菜の漬物各適量、トッピング[木の芽、イクラ各適量]

<作り方>

- ①ご飯にずし酢を回しかけて混ぜ、あら熱を取る
②小鍋に卵を割り入れ、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。箸でかき混ぜながら、弱めの中火でそばろ状になるまで加熱し、バットなどに広げて冷ます
③赤カブは薄くスライスし、半分に切る。野沢菜の茎は細かく刻み、葉はそのまま使用する
④ラップを広げ、中央にマグロ、サーモン、②、③を置く。それぞれに一口大(約20グラム)のずし飯を乗せて丸く包む。イカはラップに木の芽を置いてから乗せ、同様に包む
⑤形を整えたらラップを外して皿に並べ、サーモンや煎り卵のずしにイクラをトッピングして出来上がり



タレント・俳優

島崎和歌子さん

1973年生まれ



1987年、菓子メーカーのアイドルオーディションに応募したことをきっかけに芸能界入り。89年にシングル『弱っちゃうんだ』で歌手デビューを果たす。その後、生放送特番「オールスター感謝祭」で91年の番組開始当初からMCを務めるなど、バラエティー番組を中心に活躍。俳優としても、確かな評価を得ている。

現在は、バラエティー番組『ホンマでっか!?TV』や『人生最高レストラン』、『ぼかぼか』、通販番組『ワカコさんとマサルくんのお宅は買わないの?』にレギュラー出演している。

頭の体操

あるなしクイズ

次の「ある」に共通することはなんでしょう。

Table with 5 columns: ある, 胃, あん, カーテン, ある. Row 1: ある, 胃, あん, カーテン, ある. Row 2: ない, 腸, クリーム, すだれ, なし.



クイズの答え: クリーム

ツボ

ストレス

眉頭のやや下のくぼみ。目を閉じて両手の親指を当て、上に向かって軽く刺激しましょう。



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

142年前のきょう

「岡山後楽園」一般公開

1884年、岡山県の名勝「岡山後楽園」の開園式典が行われた。後楽園は、岡山藩主・池田綱政の命により、1687年に築庭工事を開始。当初は、藩主が政務の合間を過ごす場として造られ、「御後園」などと呼ばれていた。1871年に改称され、84年に池田家が岡山県に譲渡。3月2日は開園記念日と定められている。



3年
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

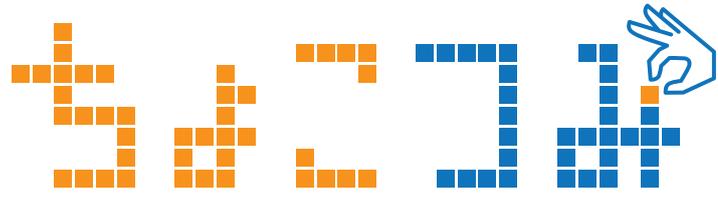
ちよこつみの利益は確実。



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



- 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**

※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