

2026

3月

9日

元気das WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年3月9日 (No.6367)
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) 6日17時 前日比 157円52-53銭(▼26銭)

インド外為(豪ドル) 6日6時半 110円35-45銭(△80銭)

日経平均株価 6日15時 ©日本経済新聞社 JIIPRESS 提供 55,620円84銭(△342円78銭)

生25-260309,新活動推進室

パレオダイエットって どんなもの?

◆“狩猟採集型”の食生活に学ぶ



「パレオダイエット」とは、「狩猟採集型」の食生活を取り入れた食事法のこと。「パレオ」は旧石器時代を意味する「パレオリシック」の略で、強靱(きょうじん)な体を保っていた旧石器時代の人々の食事スタイルを見本に、現代人が抱える健康問題を解決しようというものです。肉・魚・卵・野菜・果物など、自然に近い食材を中心に摂取し、農耕や牧畜が始まってから普及した小麦・米といった穀物、豆類、乳製品は控えるのが特徴。精製された塩や砂糖などの調味料、加工食品などもNGとされています。

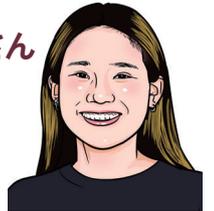
◆実践のポイント

パレオダイエットのポイントは、良質なたんぱく質と炭水化物、脂質を満遍なく摂ること。積極的に肉や魚を食べ、白米や小麦製品の代わりとして、サツマイモやカボチャなどの根菜を選びましょう。脂質はココナツオイルやオリーブオイル、ナッツ類から摂取し、乳製品は植物由来のアーモンドミルクやココナツミルクで代用。糖質やカロリーが抑えられ、肥満解消だけでなく、腸内環境の改善や健康的な肌づくりといった効果が期待できます。



サッカー選手

長野風花さん
1999年生まれ



5歳でサッカーを始め、中学から浦和レッズレディースの下部組織で育つ。飛び級で挑んだ2014年のU17W杯で、優勝に貢献。16年のU17W杯は2位だったものの、大会MVPに輝いた。18年のU20W杯では、背番号10を背負って全試合に出場し、優勝の立役者となる。日本、韓国、米国のクラブを渡り歩き、23年からは、イングランドのリバプールでプレーしている。

19歳で日本代表・なでしこジャパンに初選出。23年W杯や24年パリ五輪、開催中のアジア杯などで、エースナンバーを託されている。

頭の体操

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?

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

- 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: ㊦

15年前の
きょう

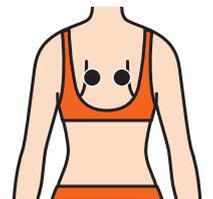
「ディスカバリー号」退役

2011年、NASAのスペースシャトル「ディスカバリー号」が最後の飛行を終え、ケネディ宇宙センターに着陸した。1984年に初飛行し、27年間で地球を計5830周。宇宙ステーションへの補給物資の運搬など数々のミッションで使われ、過去には向井千秋さんや若田光一さんら日本の宇宙飛行士5人も搭乗した。

ツボ

背中凝り

肩甲骨のつながった部分の内側のくぼみ。あおむけに寝転び、ゴルフボールを当ててグリグリと上体を動かしましょう。



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

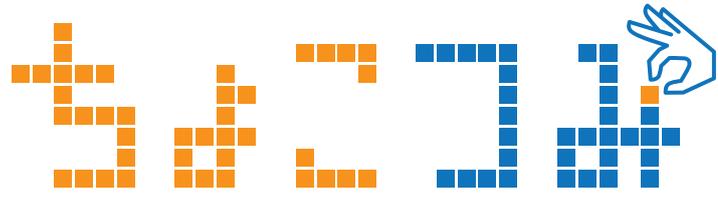
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命 NESSAY

※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