

2026

3月23日

元気das

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年3月23日 (No.6376)
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) 159円22-23銭(▼46銭)
19日17時 前日比

ソニー外為(豪ドル) 112円34-43銭
19日6時半

日経平均株価 53,372円53銭(▼1,866円87銭)
19日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生25-260323,新活動推進室

大人の涙袋メイクのコツ

◆目元に立体感と明るさを

目の下にハイライトと影を入れ、目を大きく見せたり、潤んだような瞳を演出したりする「涙袋メイク」。若年層を中心に人気ですが、大人世代も取り入れたいメイク術です。立体感が生まれ、顔全体のバランスが整うほか、明るさをプラスすることで、くまやたるみが目立たなくなるなど、目元の悩みを自然にカバーできるのが魅力。中顔面が短く見える効果も期待できます。



◆自然に仕上げるポイント

大人の涙袋メイクは、ナチュラルさが大切です。ハイライトは大粒のラメやグリッターより、繊細にきらめくパール系アイカラーがおすすめ。涙袋の中央が最も明るくなるように、目の際から5ミリ程度の幅を目安に乗せましょう。影のラインは、ブラウン系のアイカラーやアイブロウペンシルで、黒目の幅より少し長めに薄く細く描き、綿棒などでぼかすと自然な仕上がりになります。事前にコンシーラーで色むらを補正しておくこと、より美しい涙袋メイクが完成します。



プロフィギュアスケーター
本田武史さん
1981年生まれ



スピードスケートを習っていた兄の影響で、7歳の時にショートトラックを始める。9歳でフィギュアに転向。1996年の全日本選手権を、史上最年少の14歳で制した。以降、通算6度優勝。98年には、日本選手として初めて、競技会で4回転ジャンプを成功させる。99年の四大陸選手権で初代王者となり、2002、03年の世界選手権では銅メダルを獲得。06年に現役を引退し、同年にプロデビューした。

現在は、アイスショーに出演する傍ら、指導者やテレビ解説者として活躍している。

頭の体操

足し算熟語クイズ

(例)のように、漢字のパーツを組み合わせて二字熟語を作ってください。

(例)木+心+里+王+目=理想

①心+心+亜+能=□□

②牛+木+イ+夕=□□

③カ+又+カ+彳+月+カ+几=□□



彩輝◎ 杉孝◎ 龍蜜①:ㇿ景

13年前のきょう

交通系ICカード、相互利用開始

2013年、JR東日本が発行する「Suica」や、JR北海道の「Kitaca」など、全国10種類の交通系ICカードの全国相互利用サービスがスタートした。全国の駅の半分近くに当たる4275駅と、バス2万1450台をカバー。利用者は、いずれか1枚で北海道から九州まで、全国各地域の電車やバスに乗れるようになった。

ツボ

吹き出物

手の甲側の、親指と人さし指の間で、2本の骨が交わる手前のくぼみ。反対の手の親指と人さし指で挟み、押しもむように刺激しましょう。



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

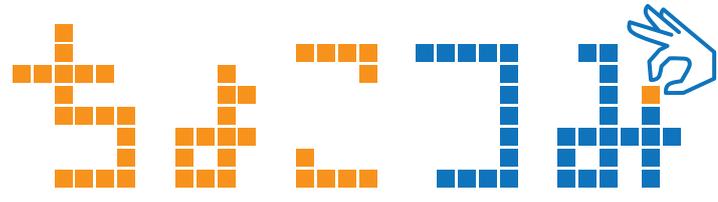
ちよこつみの利益は確実。



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



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